

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи

Кафедра психології

**Особливості психологічного благополуччя
особистості в умовах організаційної діяльності**

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:

студентка 6 курсу, групи 603

Доліба Олена Романівна

Керівник:

доктор філологічних наук,

проф. Зварич І.М.

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол № ____ від „____” _____ 2024 р.

Зав. кафедрою _____ доц. Андрєєва Я.Ф.

Чернівці – 2024

АНОТАЦІЯ

Доліба О. Особливості психологічного благополуччя особистості в умовах організаційної діяльності. - Рукопис. Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр» зі спеціальності 053 психологія. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. Чернівці, 2024. 77 с.

Магістерське дослідження присвячено теоретичному аналізу до розуміння психологічного благополуччя; емпіричному дослідженню особливостей психологічного благополуччя та його зв'язку з рисами особистості як представника певної організації.

Використовувались психодіагностичні методики: шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, методика «Якоря кар'єри»; методика діагностики здатності до самоуправління М.М. Пейсахова; тест-опитувальник саморганізації діяльності (ОСД); тест на здатність працювати в команді; методика діагностики задоволеності життям Е.Дінера.

Зроблено висновок, що переживання особистістю психологічного благополуччя та задоволеності нею життям пов'язане з її ставленням до діяльності, здатністю до її організації та цінностями, які особистість вважає власними у професійній діяльності та кар'єрі, що в цілому підтверджує гіпотезу нашої магістерської роботи.

Ключові слова: психологічне благополуччя, задоволеність життям, команда, самоуправління, самоорганізація.

ADSTRACT

Doliba O. Peculiarities of psychological well-being of the individual in the conditions of organizational activity. - Manuscript. Qualification work for obtaining the Master degree in the specialty 053 Psychology. Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University. Chernivtsi, 2024. 77 p.

The master's research is devoted to the theoretical analysis of the understanding of psychological well-being; an empirical study of the peculiarities of psychological well-being and its connection with personality traits as a representative of a certain organization.

Psychodiagnostics' methods were used: scale psychological well-being by K. Riffe's, the "Career Anchors"; method of diagnosing self-management ability M.M. Peysakhov's; test-questionnaire of self-organization of activity (OSD); the test of the ability to work in a team; E. Diener's method of diagnosing life satisfaction. It is concluded that an individual's experience of psychological well-being and satisfaction with his life is related to his attitude to activity, ability to organize it, and the values that an individual considers his own in professional activity and career, which generally confirms the hypothesis of our master's work..
Keywords: psychological well-being, life satisfaction, team, self-management, self-organization.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело. _____ О. Доліба

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
Розділ 1. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя та його вплив та психічний стан людини.....	8
1.1. Історичне начало розгляду поняття «благополуччя». Поняття благополуччя в позитивній психології. Співвідношення поняття «благополуччя» з поняттями «щастя» та «задоволеність життям».....	8
1.2. Основні підходи до розуміння благополуччя	19
1.3. Структура психологічного благополуччя людини	28
Розділ 2. Емпіричне дослідження відчуття особистістю психологічного благополуччя	34
2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження.....	34
2.2. Аналіз результатів проведеного дослідження.....	43
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	72

ВСТУП

Поняття «психологічне благополуччя» розглядається в психології як інтегральна якість людини, що утворюється у процесі її життя та проявляється як результат збереження адекватного функціонування її організму, і проявляється як процес переживання людиною осмисленості та наповненості сенсом її життя. Відчуття людиною себе благополучною в житті загалом та на роботі / в організації та в сім'ї зокрема – основний базовий компонент психічного здоров'я особистості та її продуктивного життя та кар'єри, що, поєднуючись з екзистенційними цінностями особистості та наявністю сенсу її життя, є фундаментом успішності життєвого шляху людини.

Психологічне благополуччя працівників відіграє суттєву роль в ефективності діяльності будь-якої групи чи організації. Воно стосується не лише психологічного здоров'я працівників організації, але і їх залученості до процесу виконання ними професійних обов'язків та реалізації цілей організації (першочергових і віддалених). Психологічне благополуччя може впливати на різні аспекти діяльності організації: від ступеня задоволеності працівників роботою до росту продуктивності праці та відданості працівників своїй організації, колективу та справі загалом, та прагнення проявити свою талановитість у виконанні її завдань.

Психологічне благополуччя – це певний варіант самоствавлення. У зв'язку із цим необхідно вивчати, досліджувати й аналізувати ті його аспекти, які похідні від людини, яка може відчувати психологічне благополуччя. Проте психологічне благо почуття людини залежить і від ряду зовнішніх факторів, основним з яких можемо вважати організацію (місце роботи), в якій працює людина, її культури та психологічного клімату, що склався у ній.

Зараз в психологічній науці співіснують кілька окремих підходів до розуміння благополуччя людини, проте оскільки кожен з них зосереджується

на аналізі окремих її аспектів, цілісне й узагальнене розуміння явища психологічного благополуччя людини досі відсутнє, як і тлумачення його основних складових. Проте, один з найбільш ґрунтовних підходів до аналізу психологічного благополуччя належить позитивній психології, яка схильна зіставляти його з поняттям «щастя».

Варто відзначити, що суттєвою ознакою благополучності людини є значення для неї різних об'єктів, що її оточують, її ставлення, перша за все, до соціальних об'єктів. І саме тому, що відчуття людиною психологічного благополуччя трактується як основа її психічного здоров'я, тема, обрана нами для подальшого аналізу, виявляється актуальною та потрібною.

Останнім часом проблема психологічного благополуччя активно розглядається як в західній психологічній науці (К.Ріфф, Е.Дінер, Б. Сінгер, Р. Кінг та інші), так і вітчизняній (А.В.Вороніна, Ю.М.Олександров, С.В.Карсканова, Т.Д.Шевеленкова, О.А. Ідобаєва, С.В. Ширяєва, І.І. Ягіяєв та багато інших дослідників).

Проте, незважаючи на наявність робіт, що розглядають вищезначені феномени, на сьогоднішній день все ще малодослідженим для психологічної науки залишається зв'язок психологічного благополуччя особистості з її організаційною діяльністю, що й зумовило нашу зацікавленість до цієї проблематики.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження: особистісні особливості психологічного благополуччя людини в організації.

Мета роботи: теоретично проаналізувати основні психологічні підходи до розуміння психологічного благополуччя, його співвідношення з близькими за змістом поняттями, провести порівняння між ними; емпірично дослідити особливості психологічного благополуччя та його зв'язок з рисами особистості як представника певної організації.

У дипломній роботі передбачалося розв'язання таких основних завдань:

- проаналізувати наукову літературу з досліджуваної проблеми психологічного благополуччя, узагальнити її основні положення;
- вивчити розуміння поняття психологічного благополуччя в психології;
- виявити й охарактеризувати відмінності у вивченні психологічного благополуччя на основі різних підходів;
- дослідити структуру психологічного благополуччя;
- визначити основні чинники, що впливають на психологічне благополуччя особистості;
- провести емпіричне дослідження психологічного благополуччя, узагальнивши його дані та результати при підсумовуванні результатів роботи.

У цій кваліфікаційній роботі перевірялися така **гіпотеза**: існують індивідуальні відмінності щодо відчуття психологічного благополуччя та задоволеності життям людьми з різними особистісними психологічними особливостями – представниками певної організації.

У магістерському дослідженні нами використовувався комплекс психодіагностичних методик:

- шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (бланк за Лепешинським);
- методики «Якоря кар'єри – методика діагностики ціннісних орієнтацій у кар'єрі»;
- методики діагностики здатності до самоуправління (тест ЗСУ) М.М. Пейсахова;
- тесту-опитувальника самоорганізації діяльності (ОСД), адаптований Є.Ю.Мандриковою;
- тесту на здатність працювати в команді;
- методики діагностики задоволеності життям Е.Дінера.

Результати дослідження аналізувалися завдяки описовій математичній статистиці (відсотки, середні) та кореляційному аналізу за Ч.Спірменом.

Структура роботи. Ця дипломна робота складається зі вступу, теоретичного та емпіричного розділів, висновків та списку літератури, що налічує 51 позицію. У першому, теоретичному, проаналізовані різні аспекти проблеми психологічного благополуччя, що виділяються в науці. Другий – присвячений емпіричному дослідженню, його організації та опису отриманих результатів. Робота проілюстрована 11-ма таблицями та 6-ма рисунками. Загальний обсяг дослідження – 73 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

1.1.Історичне начало розгляду поняття «благополуччя». Поняття благополуччя в позитивній психології. Співвідношення поняття «благополуччя» з поняттями «щастя» та «задоволеність життям».

Ще в давнину сформувалися загальні уявлення про благополуччя, в яких воно уявлялося:

- як прагнення людини отримати насолоду від життя, що розуміли під гедоністичним підходом
- як прагнення зрозуміти сенс життя так само тотожність як індивід, що повноцінно функціонує (евдемоністичний підхід)[5].

Філософи-гедоністи античного періоду, такі як Діоген, Епікур та ін., розглядали психологічне благополуччя як задоволення. Арістипп Кіренський головною природною метою вважав чуттєві, фізичні та духовні задоволення в теперішньому часі, а досягнення щастя як результат – це досягнення спокою духу, насолода життя, щастя, радість, якість життя.

При розгляді благополуччя як щастя Гегесій сформулював песимістичну позицію в межах гедоністичного підходу щодо щастя. Саме він говорив, що щастя в принципі є неможливим, оскільки прагнення захистити себе від можливого болю і перманентна аналітика, що передує моральному вибору, змушують душу перебувати у вічному неспокої і позбавляють її гармонійної та вільної плавності [5].

Філософи-евдемоністи античного періоду, такі як Арістотель, Сократ, Платон та інші, розглядали психологічне благополуччя в контексті життєрозуміння через поєднання щастя і доброчесності. Арістотель благом називає щастя. Благоденство і благополуччя евдемоністи розуміють як

щасливе життя. Проте щастя для них – це щось наочне й очевидне, задоволення, шана, матеріальне багатство: у різних людей воно різне; а часто, за різних обставин і ситуацій, навіть для однієї людини щастя може виглядати по-різному [9].

Феномен психологічного благополуччя часто в науці розуміється як важлива складова та передумова не лише психічного здоров'я, але й успішності життєдіяльності людини загалом. Варто зазначити, що це явище має досить тривалу історію дослідження у різних психологічних і філософських напрямках, проте особливо активний аналіз психологічного благополуччя людини почався науковцями минулого століття, які вслід за гуманістичною психологією почали аналізувати не девіації, а вершини розвитку особистості у суспільстві. Хоча особливу увагу феномену психологічного благополуччя спочатку провили фахівці у галузі психології здорового життя особистості. Проте тоді вважалося, що психологічне благополуччя суб'єктивне за своїм походженням явище, і лише згодом з'ясувалося, що воно залежне і від зовнішніх, соціальних і економічних передумов.

Проблему психологічного благополуччя вчені активно почали досліджувати з 60-х років минулого століття. У цей час сформувалися два фундаментальні погляди на тлумачення благополуччя, то поняття: гедоністичний та евдемоністичний [9], успадковані від стародавньої філософії.

В науці прийнято вважати, що теоретичну базу гедоністичного розуміння феномену благополуччя створив такий американський психолог і психотерапевт, як Н.Бредберн. На думку науковця, найбільш важливим у функціонуванні моделі психологічного благополуччя є досягнення балансу, рівноваги між тим, як взаємодіють у людини позитивні та негативні [7]. Зазвичай людина оцінює події власного життя позитивно чи, навпаки, негативно, ці оцінки поступово накоплюються, відображаючи сприйняття

людиною життя та ставлення до нього, іншими словами, - її психологічне благополуччя [7].

У тому випадку, коли людина відчуває у житті більше позитивних емоцій, вона, відповідно, почувається благополучною, на відміну від тієї особистості, у переживаннях якої домінуючими виявляються негативні емоції. Крім того, виявляється, що така особа не відчуває і задоволеності життям, на відміну від першої [7]. Отже, згідно початкового дослідження психологічного благополуччя, у його структурі варто виділити два основні загальні переживання: позитивні та негативні, а їх баланс і створює відчуття людиною благополуччя чи навпаки, неблагополуччя в житті. Закономірно, що позитивні емоційні переживання виникають у людині, коли в її житті частіше трапляються позитивні події, що викликають радісні та щасливі переживання. Тоді як негативні переживання стають наслідком проблем і негараздів у житті людини, що викликають у неї розчарування життєвими подіями та боязнь майбутніх подій. Отже, на думку Г.Бредберна, визначальним показником відчуття людиною суб'єктивного благополуччя є, зрештою, різниця між позитивними та негативними переживаннями людини в житті. І, якщо більше виявляється позитивних емоцій – життя людини є благополучним [21].

Наступним до на налізу феномена психологічного благополуччя звернувся також американський психолог Е.Дінер, який також розвивав гедоністичний (заснований на задоволенні життям) підхід до вивчення цього явища. Науковець увів у психологічну науку поняття «суб'єктивного благополуччя» та створив методику його діагностики. При цьому вчений вважав, що суб'єктивне благополуччя входить до складу психологічного благополуччя загалом, іншими ж складовими загального психологічного благополуччя є задоволення особистості своїм життям, а також прийняття або ж, навпаки, неприйняття нею певних емоцій [8].

У наступні роки переважно теоретичні дослідження психологічного благополуччя здійснювалися науковцями у двох основних напрямках: уже

відомому в цьому контексті, гедоністичному, та у новому – евдемонічному. При цьому гедоністичний напрямок аналізу психологічного благополуччя базувався на вивченні задоволеності особистості життям, з одного боку, та дослідженні, які саме емоції переважають у житті людини: позитивні чи негативні.

У свою чергу, інший, евдемонічний напрямок дослідження феному психологічного благополуччя заснований на розумінні / тлумаченні саморозвитку та самовдосконалення особистості. Тобто, зорієнтована на власний розвиток і самореалізацію особистість, змінюючи, вдосконалюючи себе, розвиває і навколишній світ, намагаючись жити у гармонії із ним. Цієї думки, зорема, дотримується К.Ріфф, вважаючи, що відомий у світі гуманістичний підхід до аналізу особистості загалом та відчуття нею психологічного благополуччя у житті певною мірою обмежений, та створивши власну теорію та емпіричну методику для дослідження благополуччя особистості, зорієнтовані на позитивну психологію [7].

Психологічне благополуччя особистості у психологічній науці іноді розуміється як синонім до поняття «щастя». У даний час в психології розробляється ряд підходів до розуміння поняття психологічного благополуччя, які базуються на різних уявленнях науковців про благо, життєві чесноти, долю людини, суспільство, щастя.

Варто зазначити, що гедоністичне розуміння феномену психологічного благополуччя є певною мірою суб'єктивним, тобто ще, швидше, суб'єктивне психологічне благополуччя, оскільки при його оцінці головними стають суб'єктивні переживання людини та її суб'єктивні оцінки подій власного життя. Психологія задоволення, гедоністина, заснована на думці, що особистість сама здатна дати оцінку тому, що відбувається у її житті, і ліпше за інших розуміє, що саме вона відчуває сто воно власного життя, чи вважає вона себе щасливою тим, як живе та як її оцінюють / цінують інші, навколишні [10].

Проте на основі цього підходу розвиваються два протилежні проекти, що можуть сприйматися як моделі психологічного благополуччя: висхідні, які вважають, що благополучною людиною почувається, підводячи підсумок своїм переживанням протягом життя та розуміючи, що позитивні емоції вона відчувала значно частіше. Та протилежні їм, низхідні. Проте перша молодь благополуччя розуміє, що психологічне благополуччя не є чимось усталеним і незмінним, це явище динамічне, тобто може змінюватися з часом, переживаючись як більш чи менш сильно, залежно від емоцій, які домінують у людини в певний час її життя [17].

Гедоністичний підхід до тлумачення психологічного благополуччя в основному аналізується в когнітивно-поведінковому підході до тлумачення психічних явищ. Тут його розуміють як результат досягнення людиною відчуття задоволеності життям при можливості уникнути незадоволення. Але поняття «задоволення» тут тлумачиться досить широко: психічне та фізичне здоров'я, гарне самопочуття, а також задоволення від досягнення людиною поставленої мети, отримання нею цінних для неї результатів. Саме таке тлумачення явища психологічного благополуччя вкладається у наукові принципи біхевіоризму та когнітивізму, з-поміж яких ми зосередимо свою увагу на таких:

1) важливу роль соціального аспекту в прийнятті особистості, вплив на людину соціуму, в якому вона перебуває, – соціоцентрована позиція при розгляді співвідношення особистості і суспільства. Представники даного підходу, гедонізму, вважають, що психологічне благополуччя означає перш за усе здатність людини адаптуватися до навколишнього соціального оточення і значною мірою є результатом соціального порівняння – зіставлення людиною самої себе з іншими, з власними ідеалами, прагненнями, своїм минулим досвідом [12];

2) основні погляди вчених - представників гедоністичного підходу зосереджуються на тому, що шлях людини до відчуття психологічного благополуччя засновний перш за все на успішній соціальній адаптації – на

пристосуванні людини до певних життєвих умов і обставин, запитів, норм і заборон соціального оточення. Щаслива людина – це в першу чергу та, яка цілком відповідає прийнятим в сучасному для неї суспільстві зразкам благополуччя, тобто вона має досить успішне коло соціальних контактів;

3) здатність людини вдало пристосовуватися до соціальних умов, що змінюються, вважається основною складовою, якою також виступають позитивне мислення (оптимістичний, раціональний, розуміючий світогляд та погляд на усі події життя, на оточуючи, на самого себе) і позитивно налаштована соціально зорієнтована поведінка (прояви бажання допомогти іншій людині, яка цієї допомоги потребує, добровільна активність на робочому місці, допома близьким і рідним тощо), яка допомагає особистості досягти соціально схвалюваних цілей. На думку ж, за суттю філософськи зорієнтованих психологів – представників євдемонічного підходу, психологічне благополуччя представляє перш за все здатність людини реалізовувати у житті та світі власну індивідуальність, ставати і перетворюватися на суб'єкт, творець власного життя завдяки включенню людини до професійної діяльності, виконання певних соціальних ролей. Уявлення, що розробляються в даному підході, що стосуються психологічного благополуччя, вирізняє комплексність, глибина змісту [12].

У XIX столітті розуміння щастя як приємного життя стало близьким до розуміння його як відчуття позитивного балансу життя, що має своїм наслідком загальну задоволеність життям. Думка про баланс життя, позитивний чи негативний, набула поширення та стала предметом роздумів. З новим поняттям виникли нові проблеми і по-новому вирішувалися старі. Якщо в питанні про те, як досягти щастя, європейська думка виявляла в ті часи рідкісну єдність думок, то тепер і тут проявлялися розбіжності, оскільки, не маючи точного поняття (а нове якраз і було таким), філософи здійснили відмежування щастя в цьому новому розумінні від прихильності долі [5].

На початку XX столітті такі спроби здійснювалися в основному в чотирьох напрямках. Перший вбачав основу для поділу щастя і задоволення в цілісності щастя; на противагу окремим задоволенням, частковому задоволенню, щастя є задоволеністю життям загалом, яка досягається з зв'язці задоволень: задоволенні звуком, задоволенні почуттям, задоволенні активністю та задоволенні ідеєю (Г. Ресслер) [9].

Другий напрям розмежовував зазначенні поняття за принципом тривалості: на противагу ефемерним задоволенням, щастя розумілося як тривале задоволення.

Третій напрям виділяв щастя на основі якості задоволення, яке в ньому міститься: не тільки цілісність і тривалість відрізняють щастя від інших переживань людини, але навіть сам вигляд задоволення в ньому інший, більш глибокий і повний, тому радість якісно відрізняється від задоволення, а щастя – від радості (М. Шелер, У. Мак-Дугалл).

Відповідно до четвертого напрямку, щастя відмежовувалося від задоволення на тій підставі, що щастя – не тільки почуття, але і об'єкт позитивної оцінки, схвалення, оскільки щасливою вважалася людина, яка не тільки радіє життю, але і радіє не без підстав [11].

Жоден із цих напрямів не виявився достатнім для визначення дефініції «щастя». Історія понять «щастя», «задоволення», «благополуччя» налічує два тисячоліття і не є простою. Вони набули значень удачі, везіння, станів людини, або володіння найвищими чеснотами і благами; потім звелися до поняття «задоволення».

На даний момент проблема позитивного психологічного функціонування особистості усе більше починає привертати увагу науковців та дослідників. Тому зовсім нещодавно до цієї психологічної науки ввійшли поняття, такі як «психологічне благополуччя» особистості, що досить довгий період часу розглядалося через протиставлення психологічному нездоров'ю й неблагополуччю.

До аналізу різних аспектів психологічного благополуччя з часу виникнення інтересу до даного феномену в позитивній психології зверталися багато вчених, зокрема Н.Бредберн, Е.Дінер, К.Ріфф, М.Селігман, М.Аргайл, Ш.Стайл, П.П. Фесенко, Л.В. Куликов, Р.М. Шаміонов, О.С. Ширяєва та інші.

Поняття «психологічне благополуччя» як збалансування позитивних і негативних почуттів, що призводить до відчуття людиною щастя і повної її задоволеності життям, було введено в другій половині XX століття Н. Бредберном як критерій оцінки здоров'я та захворювань. Ним було виявлено кореляції негативних почуттів – почуття, пов'язані з оцінкою захворювань і рівня здоров'я, та кореляції позитивних почуттів – показники залучення до соціальних структур [14].

Наразі до найбільш значущих теоретичних розробок питання благополуччя людини а межах евдемоністичного підходу можна віднести теорію благополуччя К. Ріфф. Психологічне благополуччя розглядається нею як базовий суб'єктивний конструкт, що відображає сприйняття й оцінку людиною власного функціонування з погляду вершини її потенційних можливостей (К.Ріфф); як результат задоволення трьох основних психологічних потреб, які є значущими для психологічного зростання, цілісності та переживання людиною психологічного благополуччя: потреби в незалежності та самостійності, компетентності у роботі та стосунків з іншими людьми [32].

Психологічне благополуччя часто співвідноситься з поняттями «задоволення життям» та «щастя», що подаються у вигляді різних інтерпретацій. Саме задоволення розглядається як почуття і стан вдовolenня, задоволеність; із приємністю та радістю [10]; як задоволеність виконання своїх прагнень, бажань, потреб [10]; як приємне відчуття від отримання бажаного та від бажаної діяльності, формальний спосіб почуватися щасливою людиною, досягнення необхідного або бажаного [10].

Проблематика ж щастя людини стала популярною в дослідженнях не лише соціально-психологічного напрямку, а й економічного, правового, політичного тощо. Розміщення щастя в центрі державної політики не нова ідея: адже прагнення до щастя закріплено в Конституції Франції та Декларації незалежності Сполучених Штатів Америки [9].

Наразі в Західній Європі домінує концепція, яка пояснює щастя як сукупність прагнень людини й особистих значень у поясненні щастя [11]. Психологічна властивість щастя полягає в тому, що щастя радше є ідеєю, настроєм, мотивом, діяльністю в повсякденному житті людей: що і як вони насправді роблять, щоб зробити своє життя щасливішим, як воно зумовлюється домінуючими соціальними цінностями, а також цілями і прагненнями людини. Крім того, особистості несуть відповідальність за власне щастя, що, безсумнівно, є однією з найбільш політично значущих рис сучасної концепції щастя та певним чином має враховувати під час організації спільного життя людей, що має вирішальне значення для благополучного життя, для створення цілей у житті й обов'язку піклуватися про щастя інших [11].

Специфічність щастя визначається найбільш бажаними та цінними благами в житті людини, які сприймаються як такі, що позитивно впливають на її життя, приносять відчуття задоволення життям [10]. Щастя розглядається як реальна річ, яка визначається вимірюванням задоволеності життя. На думку М. Селігмана, щастя має три аспекти: позитивні емоції, заняття і сенс, кожен з яких насичує задоволення життям і цілком вимірюється суб'єктивним усвідомленням [18]. Рівень щастя оцінюється критерієм «задоволеність життям», а його основною метою є підвищення рівня задоволеності життя.

Природа психологічного благополуччя в контексті «задоволення» відповідає основним теоретичним і методологічним принципам когнітивної та поведінкової психології, відповідно до яких враховується вплив на усвідомлення особистістю власного благополуччя як досягнення тілесного

задоволення і задоволення від досягнення значущих цілей, результатів, завдяки здатності людини адаптуватися до соціального оточення, порівнювати себе з іншими людьми, власними ідеалами, своїм минулим та іншим [15].

Феномен «благополуччя особистості» вивчається в межах позитивної психології, напряду, що виник на початку ХХІ століття, і стрімко розвивається, завдяки дослідженням позитивних аспектів людського життя, тобто благополуччя, щастя і процвітання, сильних сторін особистості – психічного здоров'я, мудрості, творчих здібностей тощо. М. Селігман, її засновник, вважає, що позитивна психологія досліджує ті особливості людської поведінки і риси характеру, які властиві задоволеним життям щасливим людям[11]. Він виокремив три основних напрями досліджень науковців:

- позитивні емоції і суб'єктивне відчуття людиною щастя (до прикладу, насолода, задоволення життям, відчуття близькості з іншою людиною чи людьми, конструктивні, позитивні думки людини про себе і про своє майбутнє тощо);
- позитивні, неконфліктні риси характеру особистості (мудрість, гуманність, любов, духовність, порядність, чесність, сміливість, схильність до прощення тощо);
- відповідні соціальні структури, що сприяють відчуттю людиною щастя і розвитку особистості (демократичний устрій держави, здорова, щаслива родина та інші) [11].

Та, не дивлячись на те, що вченими була розглянута дуже велика кількість різноманітних факторів, які впливають на суб'єктивну задоволеність життям чи благополуччя людей, у тому числі в лонгітюдних дослідженнях, досі не з'явилося комплексне і цілісне пояснення цього феномену [6].

Поняття «психологічне благополуччя» здатне описувати стан і низку особливостей внутрішнього світогляду людини. Ці характеристики

визначають певні переживання самого благополуччя, а також поведінку, яка продукує і проявляє ситуативне благополуччя.

Чи можливо зрозуміти напевне, з якими особистісними особливостями пов'язане таке внутрішнє сприйняття світу особистості та притаманний їй стиль чи спосіб життя? Дати відповідь на це питання вже є справа важча, бо різні дослідники, говорячи та описуючи інколи навіть схожі особливості особистості, часто оперуються різними поняттями.

В якості базових складових психологічного благополуччя особистості Керол Ріфф виокремила позитивні відносини з/ стосунки іншими людьми, прийняття людиною себе, тобто позитивна оцінка себе і свого життя, автономія, що розуміють як вміння слідувати за своїми власними ідеями та переконаннями, здатність проявляти компетентність (тобто вміти контролювати події навколо, вміння ефективно керувати власним життям), наявність ідей, цілей, які спрямовують життя на їх досягнення і завдяки чому життя людини набуває сенсу, особистісний розвиток з наступною самореалізацією [32].

Думається, що приблизно той самий список можна сформулювати і в інших поняттях, припустивши, що психологічне благополуччя пов'язане з такими особистими рисами, як впевненість в собі, адекватна самооцінка, позитивний погляд на життя, доброзичливість, товариськість, емоційна стабільність.

Дане поняття «психологічне благополуччя» вкрай близько пов'язане з такими поняттями, як душевне здоров'я, осмисленість життя, трохи в меншій мірі з поняттям «особистісна адекватність», а з поняттям «психічне здоров'я» – в малій мірі [32].

У книзі Н.Бредбурна, що мала назву «Структура психологічного благополуччя», яка вийшла у 1969 році, вперше з'явилося поняття «психологічного благополуччя». На думку її автора, проблематика психологічного благополуччя не включаються тільки поняття «хвороба – здоров'я», для повного ж розуміння цього феномена необхідно оперувати

знаннями, що відображають переживання щастя / нещастя, суб'єктивного відчуття людиною загальної задоволеності або ж незадоволеності своїм життям [7].

1.2. Основні підходи до розуміння благополуччя

У позитивній психології традиційно виділяються два основні підходи до розуміння психологічного благополуччя: гедоністичний і евдемонічний, причому основним представником першого вважають Е.Дінера, який, наслідуючи певною мірою Н.Бредберна, під суб'єктивним благополуччям по суті розуміє комплексне переживання людини, що її життя складається добре (у Н.Бредберна це означало досягнення балансу між позитивними та негативними емоціями, що супроводжують життєві події) [7].

Суб'єктивне благополуччя Е.Дінером визначається як широка категорія явищ, що відображаються у емоційному реагуванні людей, їх відчутті задоволеності певними життєвими сферами, а також у їх міркуваннях щодо якості свого життя у цілому [21]. При цьому феномен задоволеності життям (як рефлексивні міркування й оцінки людини, переконаності що її життя іде добре) вважається когнітивною, а баланс емоцій різного знаку, які людина відчуває певний час (що вона насправді відчуває), – емоційною (афективною) стороною суб'єктивного благополуччя і двома різними способами комплексної оцінки життя людини.

Суб'єктивне благополуччя людини, за Дінером, означає, що її життя є бажаним, приємним і хорошим [21]. Саме осмислено оцінюючи своє життя та досвід, пов'язані з умовами життя соціуму, соціальними стосунками, своєю можливістю «функціонувати у здоровий спосіб», людина відчуває певний рівень суб'єктивного благополуччя [21], яке має три характерні ознаки: суб'єктивність (бо об'єктивні фактори, що потенційно можуть впливати на нього, не є «необхідною частиною його»), позитивність (це не тільки відсутність негативних переживань, а саме наявність позитивних) і

глобальність оцінки усіх аспектів життя людини (це комплексне судження) [21].

Причому суб'єктивне благополуччя можна розглядати як результат, до якого люди прагнуть, і як функціональний процес, який допомагає людям у досягненні інших цілей. Крім того, згідно Е.Дінера, поняття «щастя», важливим аспектом чого є переживання позитивних емоцій та «суб'єктивного благополуччя», в значній мірі синонімічні, оскільки більшість людей вважають досягнення щастя кінцевою метою, до якої вони прагнуть [21].

У свою чергу М. Аргайл висловлює своє бачення та думку, вважаючи, що щастя (або благополуччя) – це єдиний фактор людського досвіду, який часто визначають як відчуття радості, що складається з трьох відносно незалежних факторів: задоволеності життям, позитивних емоцій і відсутності негативних переживань [1].

На думку ж Шарлотти Стайл, щастя, як і задоволеність життям – це справжні показники самореалізації та загального благополуччя особистості. Однак справжнього процвітання сучасна людина зможе досягти, лише тоді, коли будуть в основному задоволені усі її основні психологічні й екзистенційні потреби. У той час як суб'єктивне благополуччя – це лише те, наскільки людина переживає відчуття щастя, з її власної точки зору, те, як вона оцінює плин свого життя.

Відчуття людиною суб'єктивного благополуччя означає, що їй подобається в цілому її життя, що на її думку, вона живе добре, і передбачає поєднання задоволеності людиною життям і переживання позитивних емоцій, тоді як найбільше залежить - від «того, як ми будуємо своє життя» [1]. Стайл не вважає за потрібне ототожнювати названі поняття, і ми повністю згодні з її переконанням, що психологічне благополуччя повинне означати, що людина може в певний час повноцінно функціонувати психологічно, навіть не почувуючись іноді щасливою» [8].

Евдемонічний підхід до тлумачення психологічного благополуччя започаткований К.Ріфф, яка під психологічним благополуччям розуміє «суб'єктивне самовідчуття цілісності й осмисленості індивідом свого буття»[32].

Ріфф розробила багатовимірну модель психологічного благополуччя, яка складається з таких компонентів, що визначають екзистенційні переживання людини: позитивні стосунки з іншими (здатність до теплих, довірчих відносин з навколишніми, до турботи про їх благополуччя, співпереживання, до підтримання стосунків шляхом взаємних поступок і досягнення згоди), самоприйняття (позитивне ставлення до себе, що передбачає прийняття різних (і негативних) сторін власного Я, у тому числі у минулому житті), автономність (здатність проявляти самостійність, незалежність у протистоянні соціальному тиску, самовизначення та самоконтроль поведінки, орієнтуватися в самооцінці на власні принципи і критерії), компетентність (екологічна майстерність) у керуванні середовищем (реальна можливість управляти оточенням, ефективно реалізуючи свої можливості задля поліпшення зовнішніх обставин і умов діяльності, що задовольняє особисті потреби і базується на екзистенційних цінностях при досягненні поставленої мети), наявність мети в житті (інтенційна життєва спрямованість на досягнення мети, що є надважливою цінністю для особистості, і послуговування зв'язком минулого, теперішнього та майбутнього часів життя людини), особистісний ріст (передбачає постійне самоздійснення людини і реалізацію нею своїх потенцій, відкритість досвіду і позитивним змінам, самопізнання, усвідомлення свого росту і досконалості) [32].

Отже, психологічне благополуччя, на нашу думку, пов'язане як з організацією та змістом внутрішнього світу особистості, так і з проявами її поведінки, вчинків чи діяльності, що уможливлють це почуття та визначають характер його переживання.

Вищеназвані підходи до розуміння психологічного благополуччя Ш.Стайл називає двома типами (станами) щастя: хвилинним, яке проявляється як радість, задоволення і насолода від повсякденних занять, і відчуттям задоволеності, яке триває значно довше, здатне приносити досить глибоке відчуття, що все іде добре, та передбачає розвиток справжнього потенціалу особистості та її самореалізацію. Проте вчена не радить віддавати перевагу одному з них: «якщо ми почнемо порівнювати одне з іншим, то упустимо найголовніше: нам потрібне і миттєве, і тривале щастя. Часто те, що дає насолоду в наших діях, стає ключем до розкриття нашої здатності ставити та досягати більш цікавих і значимих цілей і реалізовувати свій потенціал» [21].

Подальший аналіз феномену психологічного благополуччя, що відбувається на пострадянському просторі, засвідчує як те, що в поглядах дослідників певним чином комбінуються обидва напрямки у розумінні благополуччя, так і надмірну прихильність до цих тлумачень, що заважає науковцям вийти за рамки поглядів Е.Дінера та К.Ріфф (їх найближчих посередників і послідовників) на, можливо, новий (інший) рівень розуміння поняття.

Найбільш відомим тут залишається дослідження психологічного благополуччя П.П. Фесенком, згідно якого, психологічне благополуччя – є інтегральним показником рівня спрямованості особистості на реалізацію базових компонентів свого позитивного функціонування (професійного й особистісного зростання, управління навколишнім середовищем, автономії, мети в житті, позитивних стосунків з іншими людьми), а також того, наскільки реалізована ця спрямованість, що зазвичай суб'єктивно виражається у переживанні людиною щастя, задоволеності своїм життям та собою [27], який визначається не стільки раціонально-об'єктивно, скільки емоційно.

Розуміння науковцем Фесенком психологічного благополуччя як «спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного

функціонування» [27], але і як ступеня / рівня реалізованості такої спрямованості, логічно привело вченого до виділення «актуального» та «ідеального» психологічного благополуччя та висновку, що «чим вищий рівень актуального психологічного благополуччя, тим вища осмисленість життя і тим більше актуальне благополуччя наближається до ідеального психологічного благополуччя за своєю структурою» [27]. Не важко помітити відповідність до визначення та тлумачення психологічного благополуччя як процесу і результату самореалізації особистості поглядам К.Ріфф і перекличку з ідеями про реальне та ідеальне Я К.Роджерса.

На думку Р.М. Шаміонова, суб'єктивне благополуччя – це поняття, яке здатне виразити ставлення людини до власної особистості, життя і зовнішніх і внутрішніх процесів, значимих для особистості з погляду засвоєних нею соціальних нормативних уявлень про навколишнє та внутрішнє середовище і характеризується відчуттям задоволення» [5]; це психологічний феномен, що втілює природне прагнення людини до внутрішньої рівноваги, комфорту, відчуття щастя, будучи регулятором життєдіяльності особистості та критерієм її «позитивної інтегральної детермінації». Додамо, що поняття «ставлення» автор витлумачує як соціальну установку з відповідними складовими. При цьому Шаміонов зазначає, що благополуччя пов'язане не стільки з потребами та їх задоволенням, скільки з оцінкою особистістю власної можливості щодо їх задоволення, а також ситуацій та подій і житті та щодо самої себе [5].

Г.Л. Пучкова тлумачить суб'єктивне благополуччя як системне та цілісне психічне утворення, що містить оцінку людиною свого життя та вироблення ставлення до нього. Центральне значення для дослідження цього психологічного феномену надається потребам та цінностям, їх усвідомленню, поведінці людини та результату діяльності з їх реалізації, який викликає стан задоволеності, щастя, позитивні емоції. Увага тут приділяється відповідності актуальних потреб суб'єктивним можливостям людини з їх задоволення [5]. Теоретично проаналізувавши складові

суб'єктивного благополуччя, Г.Л. Пучкова виділила такі його компоненти: когнітивний (уявлення людини про благополуччя, про майбутнє), емоційно-оціночний (задоволеність минулим та наявним, сподівання на майбутнє, ставлення до інших, себе та власного здоров'я), мотиваційно-поведінковий (наявність життєвої мети, спрямованість на особистісний ріст, контроль за обставинами) [11]. Закономірний висновок, що, по-перше, ця дослідниця розуміє благополуччя як соціальну установку, по-друге, її характеристики компонентів суб'єктивного благополуччя також не вільні від суттєвого впливу поглядів К.Ріфф.

О.Є. Бочарова суб'єктивне благополуччя також тлумачить як соціальну установку особистості – комплексну соціально-психологічну структуру, що складається з емоційних, когнітивних та конативних компонентів, формуючись в процесі особистісної соціально-психологічної діяльності, завдяки її реальним ставленням до різних зовнішніх об'єктів, що утворюються на базі цінностей людини, її соціальних установок, способів поведінки [5].

О.М. Леонтьєв пропонує поняття «особистісний потенціал», співвідносне з психологічним благополуччям. Особистісний потенціал, за О.М. Леонтьєвим, є інтегральною характеристикою рівня особистісної зрілості, проявляючись через самодетермінацію особистості, тобто діяльність, відносно вільну від умов цієї діяльності – як зовнішніх, так і внутрішніх. До діючої на нас системи факторів, за Леонтьєвим, ми можемо адаптуватися, але можемо і трансцендувати цю систему, включивши механізми самодетермінації. І «в трансцендентному ставленні до власного потоку життя, – на думку вченого, – перш за все і проявляється особистісна зрілість як вираження особистісного потенціалу» [17].

Особистісний потенціал відображає міру подолання особистістю наявних обставин (у тому числі несприятливих умов її розвитку) і самої себе. Особистісний потенціал О.М. Леонтьєва, пов'язаний з життєстійкістю людини (С.Мадді), на нашу думку, можна вважати передумовою відчуття

людиною психологічного благополуччя, оскільки він дає можливість психологічно легше і мужньо сприймати життєві проблеми та перешкоди на шляху до мети, завдяки чому редукується переживання негативних емоцій як кількісно, так і в плані їх інтенсивності, крім того, рівень психологічної зрілості особистості (зумовлений особистісним потенціалом) дає їй можливість відповідально ставитися до процесу і результатів свого життя, намагатися здійснювати керівництво ним у теперішньому та зі спрямуванням у майбутнє.

Досить спірними, як на нас, є погляди на психологічне благополуччя Г.В. Вороніної, яка, по суті, зводить його до поняття «здоров'я», значно обмежуючи феномен психологічного благополуччя за змістом, і вважає, що на різних рівнях простору буття людини, у різній її діяльності, створюються внутрішні передумови, поєднання яких й утворює відчуття людиною психологічного благополуччя: це її здоров'я, процес і результат соціальної адаптації. Науковець наголошує, що кожен рівень психологічного благополуччя людини сприяє вдосконаленню бачення людиною світу, інших людей і себе самої в його межах [12].

Зазначимо, що нам важко погодитися як з таким тлумаченням психологічного благополуччя, так і з поділом його на виділені Г.В. Вороніною рівні.

Дослідження Л.В. Куликова, що стосується аналізу благополуччя особистості, якнайліпше ілюструє як думку самого вченого, що «невизначеність і нечіткість», що стосуються суб'єктивного світу особистості, «є бар'єром перш за все для психологів», так і складність тлумачення даного феномену. За Куликовим, психологічне благополуччя (душевний комфорт) – один зі складників благополуччя особистості (поряд із соціальним, духовним, фізичним і матеріальним), що визначається як когерентність психічних процесів та функцій людини, відчуття нею власної цілісності, набування внутрішньої рівноваги [16].

До структури («досить складної») психологічного благополуччя Куликов відносить когнітивний і емоційний компоненти, а також «актуальну успішність поведінки і діяльності, задоволення міжособистісними зв'язками, спілкуванням» (очевидно, поведінковий компонент), причому пізнавальна складова благополуччя формується за умови цілісної картини світу в суб'єкта, розумінні наявної ситуації», а емоційний, на думку вченого, «проявляється як переживання, що поєднує почуття, зумовлені успішним (чи ні) функціонуванням особистості» [16].

Тому, незгода з таким розумінням благополуччя виникає вже на етапі поділу благополуччя особистості на складові, відділення духовного від психологічного, і тлумачення поняття психологічного благополуччя (тут, як на нас, більше підходить саме «психічне»). Далі ситуація лише ускладнюється, по-перше, через визначення двох компонентів психологічного благополуччя, які викликають надто багато запитань (наприклад, не можемо погодитися, як щодо того, що «цілісна» картина світу є лише у психологічного благополучних людей, так і щодо впливу цієї обставини безпосередньо на відчуття благополуччя, а також щодо залежності благополуччя від почуттів з приводу «успішності (чи неуспішності) функціонування всієї особистості» (зазначимо також, що якщо виходити з «успішності функціонування всієї особистості» як передумови відчуття благополуччя, воно стане практично недосяжним, як і самоактуалізація (за А.Маслоу).

Крім того, автор (уже виділивши два традиційні компоненти у структурі психологічного благополуччя) додає до них «наявність ясних цілей, успішність реалізації планів діяльності і поведінки, наявність ресурсів і умов для досягнення цілей» [16]. З одного боку, це по-справжньому ілюструє складність і багатогранність розглядуваного поняття і розуміння цього Куликовим, з іншого, – те, що вчений так і не систематизував, не узагальнив погляд на структуру і зміст поняття «благополуччя», тому що інтерпретація поняття «суб'єктивне благополуччя» як «узагальненого і

відносно стійкого переживання, що має особливу значимість для особистості» [16] насправді визначенням не є, оскільки не відрізняє його серед інших переживань людини.

О.С. Ширяєвою психологічне благополуччя визначається як сукупність необхідних ресурсів особистості, яка допомагає їй бути як суб'єктивно, так і об'єктивно, на думку оточуючих, успішною у житті в системі «суб'єкт-середовище» (залишається незрозумілим, що це за «ресурси» і звідки вони з'являються) [31].

У якості компонентів психологічного благополуччя визначені такі п'ять його складових: афективно-емоційна (проявляється у збалансуванні позитивних і негативних емоційних переживань); пов'язана з мета потребами особистості (самореалізація); той, що стосується світогляду (наявність важливої мети у житті); внутрішньо рефлексивний (прийняття та розуміння себе і своїх вчинків); зовні спрямований рефлексивний (компетентність у стосунках із зовнішнім світом) [32]. Досить закономірно, що цей підхід, при всій його зовнішній і змістовній привабливості, нагадує компоненти психологічного благополуччя К.Ріфф, тільки по-іншому названі.

Отже, виявляється, що більшість досліджень психологічного благополуччя на пострадянському просторі, представляючи «власне» розуміння цього поняття, насправді в тій чи іншій мірі використовують ідеї щодо тлумачення даного феномену Е.Дінера чи К.Ріфф.

На мою думку, психологічне благополуччя – це не лише суб'єктивне відчуття людини, що її життя складається (йде) добре (за Е.Дінером), це відчуття, що життя йде саме так, як має бути, все, що з людиною стається, відбувається закономірно, як належить, сама людина – на своєму місці та, як зовні, так і внутрішньо, відповідає кожному моменту свого життя. Відчуття благополуччя є результатом оцінки та сформованого ставлення людини до різних (зовнішніх і внутрішніх) обставин свого життя.

Психологічне благополуччя дає людині душевний спокій, з одного боку, з іншого, – створює основу для почуття надії: одній людині – на шанс

гідно прожити завтрашній день, іншій – на досить удале, успішне і відносно безхмарне майбутнє.

За мірою прояву, психологічне благополуччя задовольняє відповідні психологічні потреби людини, забезпечує душевний спокій, підтримує і зміцнює самоповагу особистості, вмотивовує її на подальші досягнення та спроби самоздійснення.

Проаналізувавши існуючі концепції психологічного благополуччя, ми прийшли до наступного розуміння даного конструкту. Перш за все, потрібно виділити два основні аспекти психологічного благополуччя – гедоністичний та евдемоністичний.

Гедоністичний аспект представлений поняттям суб'єктивне благополуччя. До його складу входять:

1. Емоційний аспект (баланс позитивного та негативного афекту, емоційний комфорт, оптимізм);
2. Когнітивний компонент або задоволеність життям.

Евдемоністичне благополуччя представлене наступними аспектами:

1. Складова «метапотреби» (самовдосконалення, потреба у свободі та прихильності інших);
2. Трансцендентна складова (присутність життєвих цілей, осмисленість свого життя в цілому);
3. Особистісний аспект (само оціночний або прийняття себе та особистісний потенціал);
4. Міжособистісний аспект (компетентність у стосунках з оточуючими).

1.3 Структура психологічного благополуччя людини

Залежно від поглядів науковців, які досліджують психологічне благополуччя, у наскі виділяються окремі структурні складові. Так, з погляду гедоністичного розуміння феномену психологічного благополуччя,

представленого Н. Бредберном та Е.Дінером, розуміння поняття психологічного благополуччя наближається до тлумачення задоволеності особистості життям, яке, в свою чергу, залежить від оцінки того, які саме емоційні переживання домінують у її житті: позитивні чи негативні [7].

Проте, на мою думку, найбільш інтегрований, загальний і цілісний підхід до факторів, що здатні впливати на пеній рівень психологічного благополуччя, наявний у наукових роботах О.М. Батуріна, О.С. Башкатова, Н.В. Гафарової.

Ці науковці представили таку модель факторів, що забезпечують відчуття особистісного благополуччя людиною (поняття, що, на думку дослідників, цілком охоплює як гедоністичне, так і евдемоністичне розуміння благополуччя) [29].

Першу групу складають зовнішні (позаособистісні) фактори:

- 1) біологічні (вітальність (життєвість, життєздатність) як інтегральна передумова здоров'я, статі, віку людини);
- 2) соціальні (сюди входять сімейні та міжособистісні стосунки у соціумі, в якому живе людина);
- 3) матеріальні (рівень доходів людини, житлово-побутові умови, якість та можливість відпочинку і проведення нею дозвілля тощо).

При цьому кожна група, а також кожен фактор окремо автором вважаються за потенційні компоненти як су\б'єктивного, так і позаособистісного благополуччя. А потенційний фактор може стати актуальним, якщо він уже має або з часом отримує в певний момент життя людини суб'єктивну значимість, важливість для особистості [27].

Другу групу складають психологічні (особистісні) фактори. Тут варто пригадати концепцію психологічного благополуччя К. Ріфф, в основі якої – ідеї та погляди представників гуманістичної та екзистенціальної психології, та, перш за все, це думка про те, що воля людини вільна і вона здатно досягти бажаного психологічного благополуччя, навіть всупереч зовнішнім умовам [32].

У межах даного підходу розуміння психологічного благополуччя базується на забезпеченні позитивного функціонування особистості. На думку науковця, психологічне благополуччя є базовою складовою, що відображає усвідомлення й оцінку людиною свого власного функціонування з погляду вершини потенціальних можливостей людини [32].

Авторка створила власну багатовимірну модель психологічного благополуччя, яка складається з шести компонентів, що стосуються позитивного психологічного функціонування особистості в соціумі. Поєднуючись, ці аспекти (компоненти) охоплюють суть поняття «психологічне благополуччя», яке, зокрема, включає: позитивну оцінку людиною себе та свого минулого життя та досвіду, почуття можливості подальшого зростання і розвитку індивіда як особистості, переконання людини в тому, що її життя є цілеспрямованим, важливим та значимим, що у неї склалися успішні стосунки з оточуючими, що вона має здатність ефективно керувати власним життям, а також і навколишнім середовищем; почуття самовизначення особистості [32].

На думку вченого М.О. Батуріна, що в концепції психологічного благополуччя К. Ріфф обрала недостатній склад тих якостей, які здатні визначити, пояснити чи обґрунтувати відчуття позитивного психологічного функціонування особистості. До цього переліку потрібно додати також і властивості темпераменту та позитивно налаштовані риси характеру особистості [3].

Третю групу факторів особистісного благополуччя науковці вважають суб'єктивно-особистісним рівнем розвитку, до складу якого входять компоненти відчуття людиною суб'єктивного благополуччя. Цей термін був раніше уведений Дінером для того, щоб позначити суб'єктивне ставлення особистості до власного життя.

М. В. Батурін пропонує власну структуру явища суб'єктивного благополуччя:

1) афективний / емоційний компонент (сформоване, цілісне, позитивне ставлення людини до себе і світу в цілому);

2) когнітивно-афективний (це сукупність інтегрально-стійких оцінок особистістю себе та світу);

3) когнітивний компонент (стійка сукупність позитивних знань людини про себе та навколишній світ) [2].

У такий спосіб модель факторів, що складають в цілому поняття особистісного благополуччя, має такий вигляд.

Рівень зовнішніх (позаособистісних) факторів може бути представлений блоком з трьох основних груп узагальнених складових, які є зовнішніми компонентами благополуччя: біологічних, соціальних і матеріальних благ. Усі зовнішні щодо людини блага є факторами, які впливають на формування та відчуття людиною особистісного благополуччя у вигляді їх суб'єктивної значущості.

Рівень особистісних факторів представляє блок з трьох груп структурних елементів особистості, що визначають її благополуччя: це властивості темпераменту, базові властивості особистості та позитивно налаштовані риси її характеру.

Всі ці ієрархічно організовані складові здатні забезпечити позитивне психологічне функціонування людини, що є психологічною (внутрішньоособистісною) основою відчуття нею особистісного благополуччя.

Рівень міжособистісних факторів представлений тут блоком з трьох груп складових міжособистісних компонентів, що представляють результати позитивної міжособистісної активності людини: її позитивні вчинки та дії, створені нею сприятливі міжособистісні відносини та сукупність її соціально значимих досягнень.

Прихильники гедоністичного підходу вважають, що показники психологічного благополуччя не є універсальними, вони залежать від культури і конкретних життєвих обставин [5].

Евдемонічний же підхід до розуміння в психологічній науці феномену психологічного благополуччя виявляє схильність тлумачити його як певну соціальну установку особистості. Саме завдяки цьому у структурі психологічного благополуччя евдемоністи виділяють різні типи особистісних установок: від аскетичних до гедоністичних та від суто споглядальних – до діяльнісних, - спрямованих людиною на те, щоб відчувати комфорт і психологічну гармонію у житті [15].

Відповідно до евдемоністичного підходу, психологічне благополуччя досліджується з урахуванням теоретичних і методологічних принципів гуманістичної та позитивної психології, і розглядається як цілісність самоздійснення людини у житті за обставин, що склалися, досягнення балансу між запитами / потребами / вимогами соціального середовища та необхідністю розвитком власної індивідуальності. Не тільки задоволення сприяє досягненню психологічного благополуччя, життєві труднощі, негативний і травмуючий досвід і переживання також можуть стати основою для підвищення психологічного благополуччя людини – через глибоке осмислення та переосмислення свого життя, розуміння та визначення власних цілей у житті, формування взаємних стосунків з іншими людьми, розвиток здатності до співчуття та співпереживання (К. Ріфф) [32].

Зокрема, було виявлено, що для гедоністичного аспекту психологічного благополуччя важливими чинниками виступають орієнтація особистості на гедоністичне наявне, а також на позитивне сприйняте минуле та емоційний інтелект (емоційний показник) та соціальне пристосування (поведінкова ознака соціального інтелекту); для евдемоністичного аспекту психологічного благополуччя – орієнтація на мету життєдіяльності у майбутньому при позитивному ставленні до минулого, а також здатність до прогнозування наслідків поведінки (когнітивний визначник) та соціально-психологічна адаптованість (поведінковий) .

Отже, до складу факторів психологічного благополуччя, на нашу думку, варто включати і соціальний інтелект, який слугує для визначення

успішності соціально-психологічної взаємодії особистості в суспільстві, та часову перспективу як погляд людини на своє життя з погляду минулого, теперішніх подій чи можливих ситуацій у віддаленому майбутньому.

Психологічне благополуччя особистості є показником ступеня спрямованості та налаштованості людини на реалізацію основних компонентів власного позитивного функціонування у світі та ступеня реалізованості даної спрямованості, яка виражається у емоційному комфорті, який відчуває людина, її задоволеності собою та власним життям [12].

Отже, підсумовуючи, можемо зазначити: складовими психологічного благополуччя особистості, якщо розуміти його як певний тип соціальної установки як готовності певним чином діяти, є когнітивний компонент (знання особистістю себе та інших, розуміння їх вчинків), емоційний / афективний компонент (переживання людиною її життєвих подій) та поведінковий компонент (дії, вчинки, взаєностосунки з іншими людьми). Проте наголосимо також, що базовим компонентом психологічного благополуччя є саме його емоційний компонент.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДЧУТТЯ ОСОБИСТІСТЮ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

2.1. Коротка характеристика досліджуваної вибірки та методик дослідження

Емпірична частина нашої роботи присвячується дослідженню особливостей психологічного благополуччя та його впливу на функціонування особистості в осіб різних вікових груп. Дослідження проводилось у листопаді 2023 року. Для реалізації мети дослідження нами було сформовану вибірку, що складалась з 52 досліджуваних, це працівники організації ФГ «Фруктово-трейд», переважно жінки (середній вік респондентів – 29,67 років). Окремі методики можна було пройти он-лайн. Вибірка є випадкового складу та сукупності.

Для реалізації мети та завдань емпіричного дослідження, визначити основні чинники, що впливають на психологічне благополуччя особистості в організації, нами використовувались психодіагностичні методики:

- шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (бланк за Лепешинським);
- методика «Якоря кар'єри – методика діагностики ціннісних орієнтацій у кар'єрі»;
- методика діагностики здатності до самоуправління (тест ЗСУ) М.М. Пейсахова;
- тест-опитувальник самоорганізації діяльності (ОСД), адаптований Є.Ю.Мандриковою;
- тест на здатність працювати в команді;
- методика діагностики задоволеності життям Е.Дінера.

Результати дослідження аналізувалися завдяки описовій математичній статистиці (відсотки, середні) та кореляційному аналізу за Ч.Спірменом.

У цій частині роботи коротко опишемо методики, які ми використовували.

Методика «Шкала психологічного благополуччя»

Для вивчення характеристик психологічного благополуччя досліджуваних осіб було використано опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації М. Лепешинського.

Ця методика – адаптований є варіантом методики, розробленої психологом К. Ріфф «The scales of psychological well-being». Методика була кілька разів валідизована неодноразово різними науковцями. Обрана нами методика містить 84 пунктів / тверджень, що став підґрунтям для двох найбільш відомих версій: у 2005 році опитувальник був адаптований і валідизований Т. Шевеленковою і Т. Фесенко, у 2007 році – М. Лепешинським.

Обидві версії опитувальника складаються з 84 пунктів. Шість шкал та інтегральний показник, які були виділені авторами методики, знайшли своє відображення в обох валідизаціях. Кожна з цих шкал містить 14 пунктів – як прямих, так і зворотних.

Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф призначений для діагностичного вимірювання основних складових психологічного благополуччя: позитивні стосунки з іншими, особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття, автономія, наявність цілі в житті [20].

Шкала «Позитивні стосунки з іншими». Високі бали – людина має задовільні, довірчі взаємини з оточуючими; піклується про благополуччя інших; здатна співпереживати, допускає прихильність і близькі стосунки; розуміє, що людські стосунки будуються на взаємних поступках. Занизькі бали – людина має обмежену кількість близьких взаємин з оточуючими: їй складно бути відкритою, проявляти теплоту і піклуватися про інших; у міжособових стосунках, як правило, вона ізольована і фрустрована;

відсутність прагнення заради підтримування позитивних стосунків з важливими для себе людьми іти на компроміс із своєї совістю [20].

Шкала «Особистісне зростання». Високі бали – людині властиве почуття безперервного розвитку, вона сприймає себе «зростаючою» особистістю, яка постійно самореалізується; відкрита новому досвіду, відчуває можливість використання власного творчого потенціалу, усвідомлює власну здатність до саморозвитку та націленість на це, схильний адаптуватися до своїх знань і досягнень. Низькі бали – людина усвідомлює відсутність власного розвитку, не самореалізується, відчуває нудьгу у житті, не цікавиться ним, часто нездатна встановлювати нові стосунки або змінювати свою поведінку[20].

Шкала «Управління оточенням». Високі бали – людина має владу і компетентна щодо управління оточенням, контролює власну зовнішню діяльність, ефективно використовує можливості, які надаються, здатна використовувати умови і обставини, які забезпечують реалізацію власних життєвих потреб і отримання потрібного результату. Отримані респондентом низькі бали за цією методикою – характеризують особу як людину, що зазнає труднощів при організації нею своєї повсякденної діяльності, а також відчувається зовсім нездатною змінити життєві обставини, позбавлена почуття контролю над тим, що відбувається навколо неї [20].

Шкала «Самоприйняття». Високі бали – характеризують досліджуваного як людину, що позитивно ставиться до себе, знає і приймає різні сторони свого «Я», включаючи гарні й погані якості, позитивно оцінює своє минуле. Низькі бали означають, що людина в цілому незадоволена собою, може бути розчарована подіями власного минулого життя, відчуває занепокоєння з приводу певних особистих якостей, хотіла б бути не такою, як вона є зараз [20].

Шкала «Ціль у житті». Високі бали – людина має мету в житті і почуття спрямованості; вважає, що минуле життя мало сенс; дотримується принципів, які були сформовані протягом життя; має наміри щодо

майбутнього. Низькі бали – людина позбавлена сенсу в теперішній час; має замало життєвих замислів; у неї відсутнє почуття спрямованості, вона не бачить сенсу в своєму минулому; проте не має майбутніх перспектив чи розуміння того, що визначає сенс майбутнього життя [20].

Шкала «Автономія». Високі бали – характеризують досліджуваного як самостійного та незалежного, здатного протистояти спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином; така людина самостійно регулює власну поведінку; оцінює себе відповідно до особистих критеріїв. Низькі бали – людина залежить від думки й оцінки оточуючих; у прийнятті важливих рішень покладається на думку інших; піддається спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином [20].

Методика діагностики здатності до самоуправління

Методика діагностики здатності до самоуправління (тест ЗСУ) М.М. Пейсахова призначена для визначення здатності досліджуваних до самоуправління / самоменеджменту. Самоуправління розуміється автором методики як здатність людини цілеспрямовано змінювати себе та діяти відповідно до поставлених самою людиною цілей, намагаючись їх досягти.

Методика містить 48 тверджень, які досліджуваному потрібно буде оцінити, висловивши свою згоди чи незгоди з кожним з них.

Досліджувані отримувати приблизно таку інструкцію: «Ця методика дасть вам можливість зрозуміти, чи можете ви володіти собою в різних ситуаціях. Якщо ви в цілому згодні із запропонованим твердженням, поставте знак (+) на знак згоди, якщо ні – то поставте знак мінус (-).

На думку автора методики, здатність до самоуправління складається з таких послідовних етапів:

1. Аналіз протиріч (орієнтація у ситуації, що склалася) – у результаті у людини створюється певна суб'єктивна модель ситуації, в якій опинилася людина;
2. Прогнозування стосується можливого наступного розвитку ситуації;

3. Визначення мети – уявлення про бажане та потрібне у ситуації, що склалася, уявлення можливого результату.
4. Планування – це підбір системи потрібних для досягнення мети засобів та уявлення про послідовність їх застосування.
5. Прийняття рішення – початок безпосередніх дії для досягнення мети ситуації, перетворення того, що бажалося, на дійсність.
6. Критерії оцінки – розуміння людини, за якими критеріями, показниками вона буде оцінювати результати, успіхи ситуації та як їх оцінять інші люди.
7. Самоконтроль – увага до процесу і результату виконання плану в реальності.
8. Корекція – коригування, зміна, за необхідності, дій людини у реальності, її поведінки, навіть всієї системи управління собою.

Тест на здатність працювати в команді

Тест на здатність працювати в команді використовується для визначення здатності людини працювати в колективі, у згуртованій спільною метою групі.

Методика містить 24 запитання.

Досліджуваним дають тау інструкцію: «Будь ласка, уважно прочитайте запропоновані вам твердження та виберіть один із запропонованих варіантів відповіді: а чи б, - і відзначте його. Намагайтеся довго не роздумувати над відповіддю».

Результати методики підраховуються за ключем до неї. Причому, чим більше виборів другого варіанту відповіді, «б», тим ліпше респондент буде здатний працювати в команді.

Результати оцінюються так:

- менше 8 балів – упертий індивідуаліст, проте в той самий час досить залежний. Важко спілкується в колективі, проте йому

підходить вільна професія, що не потребує постійного спілкування з іншими людьми, колективом;

- від 8 до 12 балів – у респондента присутній «командний дух», проте він надто залежить від інших;
- 12 – 20 балів: людина здатна цілком свідомо та результативно працювати в колективі;
- більше 20 балів: колективізм особистості доречно поєднується з його відчуттям особистої незалежності.

Тест-опитувальник самоорганізації діяльності (ОСД).

Психодіагностика вміння керування часом

Тест-опитувальник самоорганізації діяльності (ОСД) (Є.Ю.Мандрикова) призначено для визначення у досліджуваного ступеня сформованості навичок щодо тактичного планування та стратегії організації своєї діяльності. Його також можна застосовувати для діагностики вміння оптимального використання часу в процесі професійної діяльності.

Методика діагностує здатність до організації діяльності в інтегральний показник та окремі його складові / фактори:

- планомірність (вміння постійно планувати свою діяльність, керуючись певними принципами);
- цілеспрямованість (здатність людини концентруватися на поставленій меті);
- наполегливість (вміння людини докладати значних вольових зусиль для досягнення мети);
- фіксацію (на тому, що структурувати свою діяльність, пов'язуючи її з часом її виконання);
- самоорганізованість (здатність людини використовувати зовнішні щодо діяльності засоби для її виконання);
- орієнтацію на існуюче / теперішнє (вміння людини чітко орієнтуватися на теперішнє виконання справ).

Респондентам пропонують таку інструкцію: «Перед вами перелік тверджень, що стосуються різних сторін Вашого життя. Оберіть на запропонованій оцінювальній шкалі ту цифру, що відповідає Вашій оцінці певного твердження: від 1 – цілковито незгодний – до 7 балів – абсолютно згодний. Інші бали є проміжними».

У підсумку, згідно до ключа до методики, оцінюються результати за кожним показником методики. При цьому окремі результати інвертуються: 1 бал, до прикладу, замінюється 7 балами, 2 – 6 балами і т. ін.

У підсумку, високий загальний бал, що свідчить про здатність особистості організовувати діяльність, визначає людину, яка чітко бачить та визначає майбутню мету, вміє оптимально спланувати майбутню діяльність, доречно залучаючи зовнішні ресурси та необхідну допомогу, проявляючи перелік своїх вольових якостей, зокрема, наполегливості для досягнення поставленої мети, проте іноді виявляючи недостатню гнучкість та надмірну прихильність до організованості. Проте така людина добре вміє структурувати власну діяльність. Середні показники за цією методикою свідчать про вміння людини вдало поєднувати структурування діяльності та тайм-менеджмент зі спонтанними проявами у власному житті та гнучким реагуванням на зміни, отримуючи від цього новий досвід. Тоді як низький підсумковий бал описує людину, яка досить невизначено уявляє собі своє майбутнє, тому вона не виявляє схильності планувати свою діяльність та організовуватися для її досягнення, а живе досить спонтанно, іноді навіть не завершуючи розпочатих справ, переключившись на виконання більш цікавого завдання.

Методика діагностики задоволеності життям Е.Дінера

Методика діагностики задоволеності життям Е.Дінера (в оригіналі – The Satisfaction with Life Scale) призначена для діагностики рівня задоволеності досліджуваних своїм життям.

Методика відносно коротка, вона складається з 5-ти тверджень, з якими респондентам потрібно виразити ступінь своєї згоди, застосовуючи для цього розширену, 7-бальну шкалу (від 1 бал – абсолютно не згоден – до 7 балів – цілком згодний). У результаті отримані респондентом бали додаються і в сумі виражається рівень задоволеності опитаного своїм життям, який може набувати таких проявів:

- від 31 балу і більше – повна задоволеність життям;
- 26-30 балів – свідчення задоволеності життям в основному;
- 21-25 балів – особа більш-менш задоволена життям;
- 20 балів – середина, результат не визначений;
- 15-19 балів – особа більш-менш незадоволена своїм життям;
- 10-14 балів – задоволеність життям відсутня;
- До 10 балів – опитаний зовсім не задоволений своїм життям.

Якоря кар'єри

Якоря кар'єри у цій методиці тлумачаться як ціннісні орієнтації, які особистість бачить у своїй кар'єрі, що спонукають її більше ефективно виконувати діяльність, визначаючи водночас інтерес людини до неї. Кар'єрні цінності зазвичай виникають у людини ще на початку її роботи, вони відносно стійкі та мало змінюються протягом часу. Проте людина не завжди їх цілком усвідомлює.

Ця методика дозволяє діагностувати такі основні якоря кар'єри особистості (за теорією Е. Шейна): професійну компетентність (бути компетентним у своїй діяльності, робота має розвивати здібності особистості, тут відсутнє прагнення керувати, лише проявити свій талант, стати професіоналом своєї справи і бути визнаним у цьому, що дозволяє людині відчувати себе щасливою, а організації, до якої вона належить – приймати професійно компетентні рішення), схильність до менеджменту (керування певним участком роботи, прагнення об'єднати зусилля усіх, щоб досягти

оптимального результату; прагнення до лідерства і готовність до відповідальності; бажання мати право приймати рішення, прагнення зайняти посаду, яка відповідала б бажанням), прагнення автономії (бути незалежним у діяльності, від її правил, зокрема, визначаючи її стиль; головне в роботі – свобода, а не скутість правилами та вимогами; схильність робити власну кар’єру власним же шляхом; не змішувати роботу і особисте; прагнення самим вирішувати, коли і що робити, щоб оптимально досягти поставленої мети), стабільність (кар’єри та місця проживання, відчуття безпеки; розуміння постійності місця роботи та проживання у перспективі; короточасні проекти для таких людей – непривабливі; цінування соціальних гарантій роботи; всю відповідальність за це перекладають на керівника та управління), цінність служіння (прагнення допомагати іншим; бажання бути корисними іншим у такий спосіб реалізуючи власні життєві цінності; для них важливі конкретні результати роботи, розуміння їх цінності для людей; вибір місця роботи й організації, що відповідає цілям та цінностям працівника; в організації, яка не розділяє їх цінностей, вони працювати не зможуть), прийняття виклику (бажання перемогти, першості, змагатися, вирішувати надскладні для себе завдання, сприйняття роботи як виклику їх професійній компетентності, відчуття перемоги важливіше за місце роботи; проста робота сприймається ними як нудна), інтеграція різних стилів життя (гармонійність, збалансованість сфер життя людини; організаційна культура має поважати їх як особистість та їх сімейні цінності; дотримання певного способу та стилю життя більш важливе ніж кар’єрні досягнення; небажання жертвувати бодай одною зі сторін життя; конформізм) та схильність до підприємництва (бажання працювати на себе, створити власний бізнес, власну справу, яка ю реалізувала ідеї свого творця, будучи в певному сенсі його продовженням і життям).

Згідно ключа до методики, визначається кількість балів за кожною з цінностей кар’єри. У підсумку визначається та кар’єрна орієнтація респондента, яка є головною для нього. Проте при цьому кількість балів за

цією орієнтацією не повинна бути менша 5-ти. Якщо ні за одною з цінностей кар'єри не набрано 5 балів, це означає, що кар'єрна орієнтація невизначена, немає головного якоря кар'єри у житті людини.

2.2. Аналіз результатів проведеного дослідження

Для того, щоб досягнути мети роботи, виконати її завдання та перевірити гіпотезу магістерського дослідження ми провели емпіричне дослідження, і в цьому розділі представляємо його результати.

Наше дослідження було організоване у кілька етапів.

На першому етапі емпіричного аналізу ми застосували методику К.Ріфф, за допомогою якої ми визначили рівні психологічного благополуччя опитаних та ступінь прояву окремих його складових.

Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф призначений для діагностичного вимірювання основних складових психологічного благополуччя, що передбачає: хороші стосунки з іншими людьми, особистісний ріст / вдосконалення, керування оточуючим, прийняття себе, автономію / незалежність, наявність мети у житті.

Опитувані, заповнюючи методику, оцінювали ступінь своєї згоди із 84 твердженнями опитувальника.

Отримані за цією методикою дані були занесені до таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати досліджуваної вибірки за методикою К.Ріфф

№	1	2	3	4	5	6	Σ	№	1	2	3	4	5	6	Σ
1	62	54	55	59	46	48	324	27	42	57	44	52	65	42	307
2	60	53	55	64	64	58	354	28	78	81	74	84	81	80	478
3	53	71	54	66	58	45	355	29	64	37	67	73	62	49	346
4	42	57	44	52	65	42	307	30	36	40	10	66	56	33	249
5	78	81	74	84	81	80	478	31	56	46	63	60	68	60	353
6	64	37	67	73	62	49	346	32	44	60	39	55	48	54	300
7	36	40	10	66	56	33	249	33	61	48	58	57	62	60	346

8	56	46	63	60	68	60	353	34	59	63	66	69	68	67	392	
9	44	60	39	55	48	54	300	35	77	51	58	75	73	60	394	
10	61	48	58	57	62	60	346	36	65	56	50	72	76	66	385	
11	59	63	66	69	68	67	392	37	61	65	62	67	67	67	389	
12	77	51	58	75	73	60	394	38	57	48	54	64	67	58	346	
13	65	56	50	72	76	66	385	39	59	64	59	65	59	65	367	
14	61	65	62	67	67	67	389	40	65	70	66	76	80	78	435	
15	57	48	54	64	67	58	346	41	62	58	63	65	66	61	375	
16	59	64	59	65	59	65	367	42	50	57	58	60	57	39	321	
17	65	70	66	76	80	78	435	43	50	63	59	49	54	51	326	
18	62	58	63	65	66	61	375	44	54	45	52	53	43	37	284	
19	50	57	58	60	57	39	321	45	60	66	61	81	74	66	413	
20	50	63	59	49	54	51	326	46	53	56	65	77	74	66	391	
21	54	45	52	53	43	37	284	47	44	60	39	55	48	54	300	
22	60	66	61	81	74	66	413	48	61	48	58	57	62	60	346	
23	53	56	65	77	74	66	391	49	65	70	66	76	80	78	435	
24	62	54	55	59	46	48	324	50	62	58	63	65	66	61	375	
25	60	53	55	64	64	58	354	51	64	37	67	73	62	49	346	
26	53	71	54	66	58	45	355	52	36	40	10	66	56	33	249	
Середні показники				56,39		55,34		54,52		64,41		62,5		55,87		355,98

***Примітка. Цифри від 1 до 6 у заголовку таблиці – номери показників психологічного благополуччя, охарактеризовані нами вище.

Початковий аналіз результатів методики за цією таблицею показує, що, за середніми показниками, у досліджуваній вибірці дещо сильніше за решту складових психологічного благополуччя проявляються такі показники, як «особистісний ріст» і «цілі в житті» (середні – 64,41 балів і 62,5 балів). Навпаки, меншими за решту показників психологічного благополуччя є інші його складові, де середні показники відрізняються несуттєво.

Середня загального показника психологічного благополуччя по вибірці – 355,98 балів – відповідає високому / вище середнього показнику. Тобто

досліджувана нами вибірка вважає себе в основному достатньо благополучними психологічно.

Для полегшення аналізу результатів цієї методики та водночас – узагальнення даних ми створили таблицю 2.2., де відображені рівні прояву показників психологічного благополуччя.

Таблиця 2.2

Розподіл показників методики К.Ріфф за рівнями

Рівні психологічного благополуччя респондентів				
	в	с	н	Показники методики
к-ть	4	28	20	1. Позитивні стосунки з іншими
у %	7,69	53,84	38,46	
к-ть	8	29	15	2. Автономія
у %	15,38	55,76	28,84	
к-ть	9	33	10	3. Керування середовищем
у %	17,31	63,46	19,23	
к-ть	14	26	12	4. Особистісний ріст
у %	26,92	50	23,08	
к-ть	12	31	9	5. Цілі в житті
у %	23,08	59,61	17,31	
к-ть	5	29	18	6. Самоприйняття
у %	9,61	55,76	34,61	
к-ть	25	15	12	Загальний показник психологічного благополуччя
у %	48,08	28,84	23,08	

Аналіз даних, представлених у цій таблиці, дає нам можливість дійти таких основних висновків:

- загальний показник психологічного благополуччя майже у половини опитаних проявляється на високому рівні (у 48,08 % вибірки), тоді як середні та низькі показники майже порівну поділилися у цих респондентів: середній рівень психологічного благополуччя – у 28,84 % вибірки, низький рівень загального показника за цією методикою – у 23,08 % досліджуваних;
- аналіз рівнів прояву показників психологічного благополуччя виявляє, що сильніше за інші показники у досліджуваній вибірці

проявляються такі показники психологічного благополуччя, як особистий ріст та цілі в житті: за цими показниками найбільше показників високого та середнього рівня прояву (відповідно, найменше – низького): високий рівень – у 26, 92 % та 23,08 % опитаних відповідно, середній – у 50 % та 59,61 % респондентів відповідно;

- порівняно менше за інші показники психологічного благополуччя у досліджуваній вибірці проявляються такі його складові, як позитивні стосунки з іншими та самоприйняття – високі показники за цими складовими, відповідно, – у 7,69 % та 9,61 % досліджуваних; низькі – у 38,46 % та 34,61 % респондентів;

- решта показників психологічного благополуччя у досліджуваній вибірці проявляються переважно посередньо: з переважання середніх значень.

Наочно результати цього етапу нашого дослідження ми проілюструємо такою діаграмою:

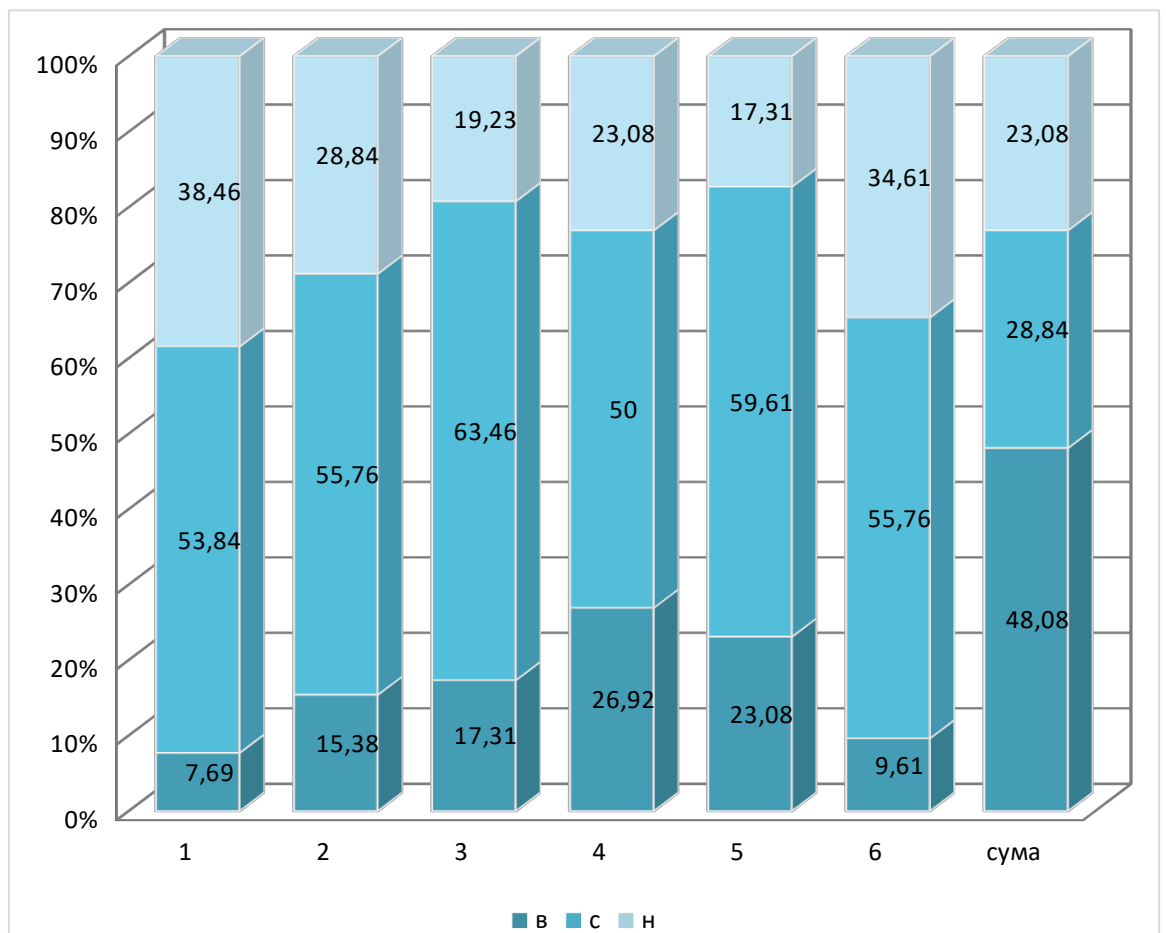


Рис.2.1. Рівні прояву показників психологічного благополуччя (у %)

Джерело: складено автором самостійно.

На наступному етапі нашого дослідження ми використали тест-опитувальник самоорганізації діяльності (ОСД) призначено для визначення у досліджуваного ступеня сформованості навичок щодо тактичного планування та стратегії організації своєї діяльності. Його також можна застосовувати для діагностики вміння оптимального використання часу в процесі професійної діяльності.

Методика діагностує здатність до організації діяльності як інтегральний показник та окремі його складові / фактори: плановірність; цілеспрямованість; наполегливість; фіксацію; самоорганізованість; орієнтацію на існуюче / теперішнє.

Респондентам пропонують таку інструкцію: «Перед вами перелік тверджень, що стосуються різних сторін Вашого життя. Оберіть на запропонованій оцінювальній шкалі ту цифру, що відповідає Вашій оцінці певного твердження: від 1 – цілковито незгодний – до 7 балів – абсолютно згодний.

Отримані за цією методикою дані занесені нами у наступну таблицю.

Таблиця 2.3

**Показники респондентів за методикою діагностики
самостійної організації діяльності**

№	1	2	3	4	5	6	Σ	№	1	2	3	4	5	6	Σ
1	20	30	23	32	5	14	124	27	22	36	35	29	15	14	151
2	21	33	16	18	13	10	111	28	23	42	29	23	7	10	134
3	20	38	14	15	14	7	108	29	25	39	16	20	8	9	117
4	22	36	35	29	15	14	151	30	15	40	5	28	14	12	114
5	23	42	29	23	7	10	134	31	10	35	26	22	11	11	115
6	25	39	16	20	8	9	117	32	6	28	10	14	12	13	83
7	15	40	5	28	14	12	114	33	22	42	13	27	7	12	123
8	10	35	26	22	11	11	115	34	20	38	28	21	11	11	129

9	6	28	10	14	12	13	83	35	13	35	13	21	17	10	109
10	22	42	13	27	7	12	123	36	16	42	19	20	5	11	113
11	20	38	28	21	11	11	129	37	20	39	24	19	5	10	117
12	13	35	13	21	17	10	109	38	16	31	28	25	5	9	114
13	16	42	19	20	5	11	113	39	13	35	17	21	18	9	113
14	20	39	24	19	5	10	117	40	7	42	25	30	21	6	131
15	16	31	28	25	5	9	114	41	16	41	22	17	7	11	114
16	13	35	17	21	18	9	113	42	8	23	20	21	8	9	89
17	7	42	25	30	21	6	131	43	16	26	19	28	14	7	110
18	16	41	22	17	7	11	114	44	25	38	12	21	3	4	103
19	8	23	20	21	8	9	89	45	28	42	35	29	9	5	148
20	16	26	19	28	14	7	110	46	23	33	16	20	17	10	119
21	25	38	12	21	3	4	103	47	6	28	10	14	12	13	83
22	28	42	35	29	9	5	148	48	22	42	13	27	7	12	123
23	23	33	16	20	17	10	119	49	7	42	25	30	21	6	131
24	20	30	23	32	5	14	124	50	16	41	22	17	7	11	114
25	21	33	16	18	13	10	111	51	25	39	16	20	8	9	117
26	20	38	14	15	14	7	108	52	15	40	5	28	14	12	114
Середні показники					17,33	36,31	19,63	22,65	10,78	9,83	116,53				

***Примітка. Цифри від 1 до 6 у заголовку таблиці – номери показників здатності до самоорганізації діяльності, охарактеризовані нами вище.

Аналіз початкових даних, представлених у цій таблиці, свідчить, що, згідно середніх показників, загальний показник здатності респондентів до самоорганізації діяльності знаходиться в межах середнього рівня прояву – середня – 116,53 балів. Серед складових здатності до самоорганізації діяльності найсильніший прояв помітний за показником цілеспрямованості – середня – 36,31 балів, що означає середній рівень прояву названого показника. Інші середні показників більше, ніж на 10 балів менші від цього показника. Серед них друга позиція – за фіксацією на допомозі зовнішніх факторів в організації діяльності (середня – 22,65 балів), третя і четверта – за наполегливістю (середня – 19,63 балів) та планованістю (середня – 17,33 балів) – усі показники в межах середнього рівня прояву. Найменша середня –

за показником самоорганізації (10,78 балів), хоча це також відповідає середньому рівню прояву показника.

Для полегшення аналізу результатів цієї методики та узагальнення отриманих за нею даних ми створили таблицю 2.4., де відображені рівні прояву показників здатності опитаних до організації діяльності.

Таблиця 2.4

Розподіл показників методики Є.Ю.Мандрикової за рівнями

Рівні розвитку здатності опитаних до самоорганізації діяльності				
	в	с	н	Показники методики
к-ть	6	36	10	1. Планомірність
у %	11,53	69,23	19,23	
к-ть	18	34	0	2. Цілеспрямованість
у %	34,61	65,38	-	
к-ть	5	32	15	3. Наполегливість
у %	9,61	61,53	28,84	
к-ть	19	33	0	4. Фіксація
у %	36,53	63,46	-	
к-ть	11	32	9	5. Самоорганізація
у %	21,15	61,53	17,31	
к-ть	13	35	4	6. Орієнтація на теперішнє
у %	25	67,31	7,69	
к-ть	15	32	5	Загальний показник здатності до самоорганізації діяльності
у %	28,84	61,53	9,61	

Аналіз результатів, представлених у таблиці 2.4, свідчить:

- загальний показник здатності респондентів до самоорганізації діяльності у більшості вибірки проявляється на середньому рівні – у 61,53 % опитаних, тоді як низький рівень прояву цього показника виявлений лише у 9,61 %;
- серед складових здатності до самоорганізації діяльності, згідно рівнів їх прояву у досліджуваній вибірці, сильніше за решту проявляються показники цілеспрямованості (високий рівень – у 34,62 %, середній – у 65,38 %) та фіксації (високий рівень – у 36,54 % вибірки, середній – виявлений у

63,46 % опитаних), низький рівень прояву показників в обох випадках відсутній;

- найслабше у досліджуваній вибірці представлена така вольова складова здатності до самоорганізації діяльності, як наполегливість; тут домінує середній рівень прояву показника – у 61,53 % вибірки, а низькі показники суттєво переважають високі показники за цим параметром здатності до самоорганізації діяльності (це 28,84 % та 9,61 % вибірки відповідно); тобто, досліджуваним не властиво проявляти наполегливість, намагаючись досягти поставленої в діяльності мети;
- наочно цей етап дослідження ми представили на діаграмі, розміщеній нижче:

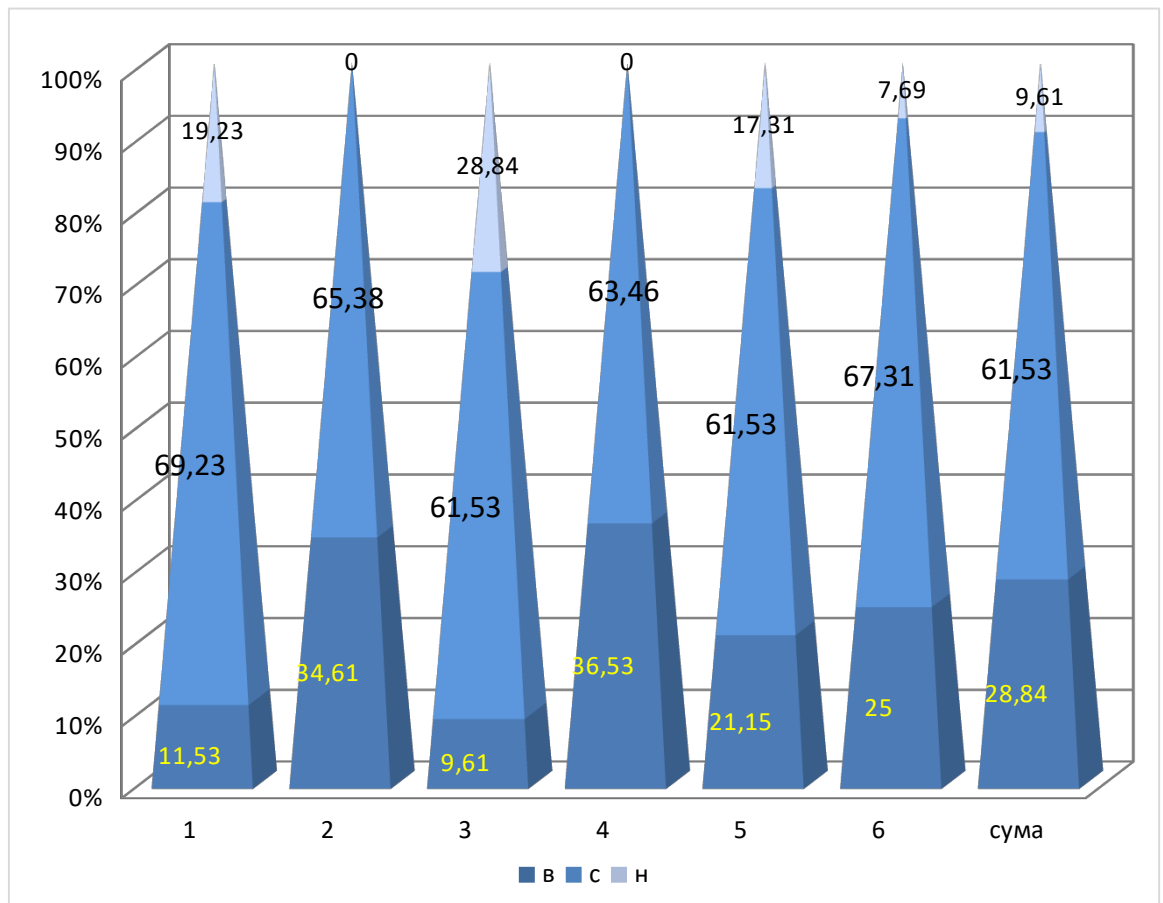


Рис.2.2. Рівні прояву показників респондентів
до самоорганізації діяльності (%)

Джерело: складено автором самостійно.

Наступною ми у дослідженні використали методику для діагностики здатності до самоуправління (тест ЗСУ) М.М. Пейсахова, призначену для визначення здатності досліджуваних до самоуправління / самоменеджменту.

Досліджувані отримувати приблизно таку інструкцію: «Ця методика дасть вам можливість зрозуміти, чи можете ви володіти собою в різних ситуаціях. Якщо ви в цілому згодні із запропонованим твердженням, поставте знак (+) на знак згоди, якщо ні – то поставте знак мінус (-).

На думку автора методики, здатність до самоуправління передбачає вміння людини керувати собою та власним розвитком та складається з таких послідовних етапів: 1) аналіз протиріч (орієнтація у ситуації, що склалася, створення її моделі); 2) прогнозування наступного розвитку ситуації – бачення ймовірних результатів ситуації, що склалася; 3) визначення мети, якої прагне досягнути людина; 4) планування ходу розвитку діяльності; 5) прийняття рішення діяти; 6) критерії оцінки результатів, якості виконуваної діяльності; 7) самоконтроль – вміння контролювати власні дії в ході виконання діяльності; 8) корекція дій людини, її поведінки, навіть всієї системи управління собою в разі необхідності, зокрема, - зміни умов виконання діяльності .

Отримані за методикою дані представлені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Показники досліджуваних за методикою М.Пейсахова

№	1	2	3	4	5	6	7	8	Σ	№	1	2	3	4	5	6	7	8	Σ
1	3	3	4	2	3	4	2	2	23	27	2	5	5	2	3	3	3	2	25
2	5	3	5	3	3	4	5	3	31	28	5	6	5	2	2	5	2	3	30
3	5	5	4	6	2	3	3	1	29	29	3	4	5	3	4	2	4	3	28
4	2	5	5	2	3	3	3	2	25	30	2	5	6	5	3	3	2	2	28
5	5	6	5	2	2	5	2	3	30	31	4	6	5	1	2	5	1	6	30
6	3	4	5	3	4	2	4	3	28	32	1	2	1	0	0	2	2	3	11
7	2	5	6	5	3	3	2	2	28	33	5	4	3	1	2	4	1	2	22
8	4	6	5	1	2	5	1	6	30	34	5	4	5	4	4	5	3	3	33
9	1	2	1	0	0	2	2	3	11	35	4	3	5	2	3	3	3	2	25

10	5	4	3	1	2	4	1	2	22	36	3	5	5	4	2	4	3	7	33	
11	5	4	5	4	4	5	3	3	33	37	4	4	5	2	3	5	4	3	30	
12	4	3	5	2	3	3	3	2	25	38	5	3	3	2	2	3	2	3	23	
13	3	5	5	4	2	4	3	7	33	39	2	3	4	1	2	3	2	3	20	
14	4	4	5	2	3	5	4	3	30	40	4	4	3	2	2	4	3	3	25	
15	5	3	3	2	2	3	2	3	23	41	5	5	5	2	3	3	3	4	30	
16	2	3	4	1	2	3	2	3	20	42	4	3	4	3	3	4	2	4	27	
17	4	4	3	2	2	4	3	3	25	43	5	4	4	5	4	3	3	1	29	
18	5	5	5	2	3	3	3	4	30	44	3	4	3	3	4	3	3	1	24	
19	4	3	4	3	3	4	2	4	27	45	5	6	5	3	4	5	2	2	32	
20	5	4	4	5	4	3	3	1	29	46	5	6	5	4	4	4	4	3	35	
21	3	4	3	3	4	3	3	1	24	47	1	2	1	0	0	2	2	3	11	
22	5	6	5	3	4	5	2	2	32	48	5	4	3	1	2	4	1	2	22	
23	5	6	5	4	4	4	4	3	35	49	4	4	3	2	2	4	3	3	25	
24	3	3	4	2	3	4	2	2	23	50	5	5	5	2	3	3	3	4	30	
25	5	3	5	3	3	4	5	3	31	51	3	4	5	3	4	2	4	3	28	
26	5	5	4	6	2	3	3	1	29	52	2	5	6	5	3	3	2	2	28	
середні		3,81			4,19		4,3		2,6		2,73		3,58		2,67		2,9		26,73	

***Примітка. Цифри від 1 до 8 у заголовку таблиці – номери показників здатності до самоуправління, охарактеризовані нами вище.

Аналіз результатів за цією методикою та таблицею свідчить, що, згідно середніх показників, у досліджуваній вибірці загальний середній показник здатності до самоорганізації діяльності відповідає показнику нижче середнього, - лише 26,73 балів. Тобто схильність / здатність респондентів до самостійної організації діяльності розвинута у досліджуваній вибірці недостатньо.

Аналізуючи окремі складові показника, ми виявили, що краще за інші у досліджуваній вибірці розвинені такі показники здатності організації діяльності, як 2 – прогнозування та 3 – постановка мети (середні, відповідно, 4,19 та 4,3 балів, що відповідає середньому рівню прояву показника), тоді як такі показники, як 4 – та 7 – розвинуті у вибірці дещо менше (2,6 балів та 2,67 балів відповідно – нижче середнього рівень прояву показників); інші

складові здатності особистості організовувати діяльність розвинені переважно схоже, на нижче середнього / середньому рівні прояву.

Далі, для полегшення аналізу результатів цієї методики та водночас – узагальнення даних ми створили таблицю 2.6, де відображені рівні прояву показників здатності опитуваних до самоменеджменту.

Таблиця 2.6

Розподіл показників методики Н.Пейсахова за рівнями прояву (%)

Рівні розвитку здатності опитаних до самоуправління						Показники методики
	в	в/с	с	н/с	н	
к-ть	-	-	34	16	3	1. Аналіз протиріч
у %	-	-	65,38	30,76	5,76	
к-ть	-	-	37	15	0	2. Прогнозування
у %	-	-	71,15	28,84	-	
к-ть	-	-	39	10	3	3. Постановка мети
у %	-	-	75	19,23	5,76	
к-ть	-	-	13	29	10	4. Планування
у %	-	-	25	55,76	19,23	
к-ть	-	-	14	36	2	5. Прийняття рішення діяти
у %	-	-	26,92	69,23	3,84	
к-ть	-	-	33	19	0	6. Критерії оцінювання
у %	-	-	63,46	36,53	-	
к-ть	-	-	9	38	5	7. Самоконтроль
у %	-	-	17,31	73,07	9,61	
к-ть	-	-	9	37	6	8. Корекція
у %	-	-	17,31	71,15	11,53	
к-ть	-	-	-	49	3	Загальний показник здатності до самоуправління
у %	-	-	-	94,23	5,77	

Аналіз даних, представлених у таблиці вище, дає нам можливість зробити такі основні висновки:

- високий та вище середнього рівні розвитку здатності особистості до самоуправління у вибірці взагалі відсутні;
- загальний показник здатності до самоменеджменту у вибірці проявляється на рівнях нижче середнього (у більшості, 94,23 % опитаних) та низькому – у 5,77 % респондентів; тобто опитані переважно не сформували ще надійну систему самоуправління, розвинувши лише її окремі складові,

вони досить гостро схильні переживати невдачі, проте їм важко винести з них урок чи сформувати новий досвід, оскільки вони виявляють схильність до емоційного реагування та переважно емоційної оцінки подій, а не раціональної;

- серед складових самоменеджменту у досліджуваній вибірці ліпше за інші розвинутий показник постановки мети та прогнозування, де середні показники виявлені у 75 % та 71,15 % опитаних відповідно; тобто опитані вміють прогнозувати майбутні, очікувані результати своєї діяльності, аналізуючи свій минулий досвід;

- дещо менше (проте не в значній мірі) в респондентів проявляються показники «аналіз протиріч» - середній рівень діагностовано у 65,38 % вибірки, та «критерії оцінювання» - у 63,46 % респондентів; отже, респонденти можуть проаналізувати суперечності ситуації, створивши її модель, та здатні вибрати, що може служити оцінкою результативності їх діяльності;

- менше за решту у досліджуваній вибірці розвинені такі показники самоменеджменту, як самоконтроль і корекція, де середній показник виявлений лише у 17,31 % досліджуваних, а в інших респондентів – показники нижче середнього та низький; і лише трошки ліпше в досліджуваних розвинений такий показник самоорганізації особистості, як планування – у 25 % вибірки він на середньому рівні прояву; у решти опитаних – розвинений менше; тобто у досліджуваних «страждає» кінцевий варіант самоуправління: вони погано аналізують, як саме виконується їх план чи досягаються поставлені спочатку цілі у їх діяльності, і так само недостатньо здатні їх коригувати, помітивши негаразди;

- наочно цей етап нашого емпіричного дослідження ми проілюстрували такою діаграмою:

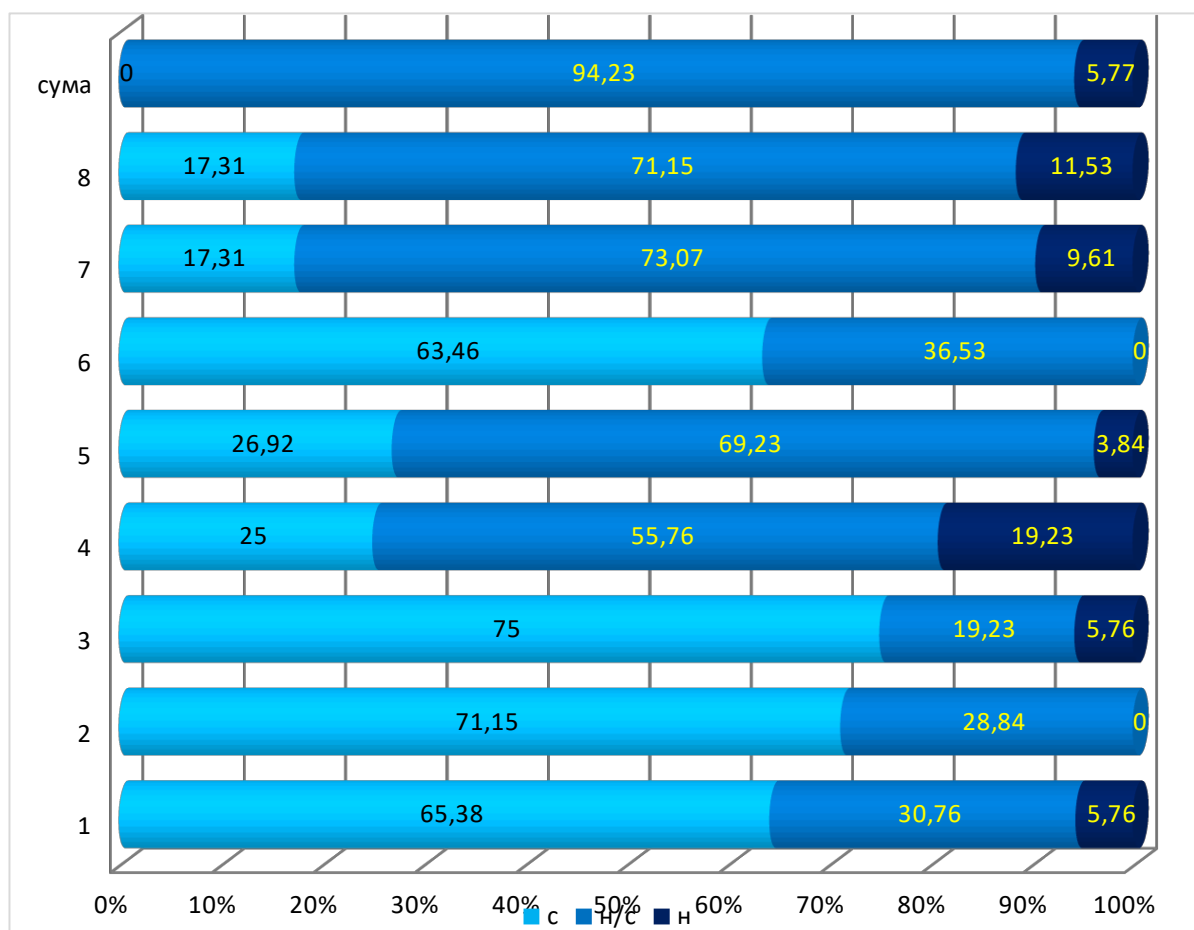


Рис.2.3. Рівні прояву показників
здатності респондентів до самоуправління (у %)

Джерело: складено автором самостійно.

На наступному етапі нашого дослідження використовувалася методика «Якоря кар'єри». Якоря кар'єри у цій методиці тлумачаться як ціннісні орієнтації, які особистість бачить у своїй кар'єрі, що спонукають її більше ефективно виконувати діяльність, визначаючи водночас інтерес людини до неї. Кар'єрні цінності зазвичай виникають у людини ще на початку її роботи, вони відносно стійкі та мало змінюються протягом часу. Проте людина не завжди їх цілком усвідомлює.

Ця методика дозволяє діагностувати такі основні якоря кар'єри особистості : професійну компетентність, схильність до менеджменту, прагнення автономії, стабільність (кар'єри та місця проживання), цінність

служіння, прийняття виклику, інтеграція різних стилів життя та схильність до підприємництва.

Згідно ключа до методики, визначається кількість балів за кожною з цінностей кар'єри. У підсумку визначається та кар'єрна орієнтація респондента, яка є головною для нього. Проте при цьому кількість балів за цією орієнтацією не повинна бути менша 5-ти. Якщо ні за одною з цінностей кар'єри не набрано 5 балів, це означає, що кар'єрна орієнтація невизначена, немає головного якоря кар'єри у житті людини.

Отримані дані за цією методикою ми представили у таблиці 2.7

Таблиця 2.7.

Результати досліджуваних за методикою «Якоря кар'єри»

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	4,8	3,2	4,8	6	7	5,6	3,8	5,4	4,4	2	6	6	9,8	6,7	2	9,3	6	5	8,4
2	8,6	7,6	7,6	7	5,3	9,8	5,6	8	7,6	2	5	3	10	10	5	3	6,2	7	2
3	2,6	6,2	6	10	1	6,4	7	5	9	2	2,4	5,6	6,4	2,7	5,3	5,8	4,2	4,4	6,8
4	7,4	6	9,8	6,7	1	9,3	6	5	8,4	3	9,8	10	10	10	3,7	8,8	7,2	9,4	9,8
5	3	3	9	10	5	5	6,2	7	1	3	6,4	6,2	8,8	7,7	7,7	8,8	5,6	9	9
6	2,4	5,6	6,4	2,7	5,3	5,8	4,2	4,4	6,8	3	7,4	7,2	10	9,3	2,7	9	4,8	8,2	7,4
7	9,8	10	10	10	3,7	8,8	7,2	9,4	9,8	3	5,4	8,2	9,6	8,3	2	6,2	7,2	5,8	8,8
8	6,4	6,2	8,8	7,7	7,7	8,8	5,6	9	9	3	5,4	8,6	6,6	9,3	7	8,8	6	7,2	8
9	7,4	7,2	10	9,3	2,7	9	4,8	8,2	7,4	3	6,2	4,4	8,6	7,7	4,3	10	3,6	8,6	5,8
10	5,4	8,2	9,6	8,3	2	6,2	7,2	5,8	8,8	3	5,6	5,2	5,6	7	5	7,6	5,2	5,2	6,4
11	5,4	8,6	6,6	9,3	7	8,8	6	7,2	8	3	7	7,6	8,8	7	6,3	7,8	5,8	8,2	8,6
12	6,2	4,4	8,6	7,7	4,3	10	3,6	8,6	5,8	3	4,2	5,4	9,6	6,7	3,3	9,8	6,8	7,6	8,2

балів), 6 – цінність служіння (7,77 балів) та 9 – схильність до підприємництва (середня – 7,11 балів відповідно);

- найменше опитувані цінують стабільність місця проживання (середня – 4,04 балів), що вважаємо цілком зрозумілим за умов, що склалися;
- ніхто з респондентів не віддав перевагу лише одній цінності кар'єри, навпаки, найменший вибір цінностей кар'єри – чотири, найбільший у досліджуваній вибірці – усі дев'ять;
- найчастіше досліджувані обирають такі цінності кар'єри, як: цінність служіння (у 13,32 % випадків), інтеграцію стилів життя (у 12,79 % випадків); прагнення автономії (у 12,53 % випадків з усіх виборів);
- значно рідше за інші досліджувані обирають такі цінності кар'єри, як: професійна компетентність (обрана лише у 8,09 % випадків) та стабільність місця проживання (8,61 % виборів);
- наочно ми представили цей етап дослідження на такій діаграмі:

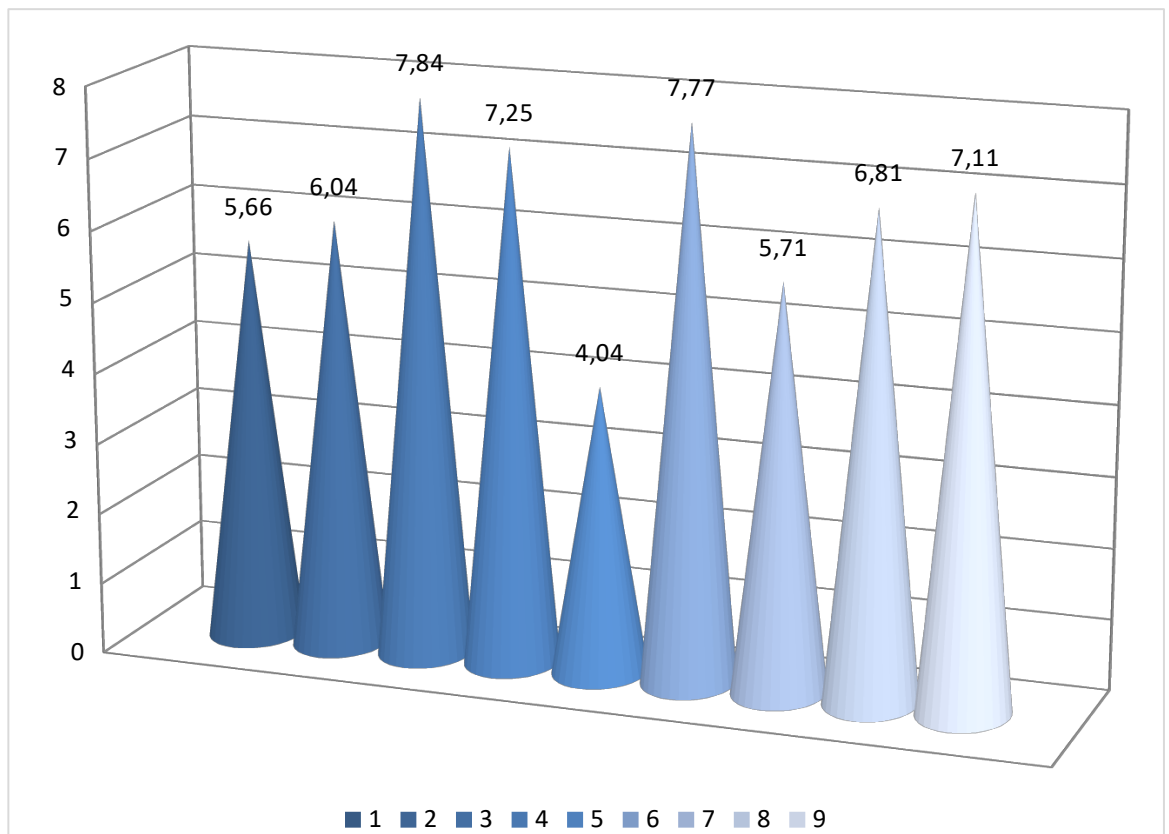


Рис.2.4. Середні показники за методикою «Якоря кар'єри»

Джерело: складено автором самостійно.

Наступним ми використали тест на здатність працювати в команді, що використовується для визначення здатності людини працювати в колективі, у згуртованій спільною метою групі.

Досліджуваним дають таку інструкцію: «Будь ласка, уважно прочитайте запропоновані вам твердження та виберіть один із запропонованих варіантів відповіді: а чи б, - і відзначте його. Намагайтеся довго не роздумувати над відповіддю».

Результати методики підраховуються за ключем до неї. Причому, чим більше виборів другого варіанту відповіді, «б», тим ліпше респондент буде здатний працювати в команді.

Результати респондентів за цією методикою представлені нами у таблиці:

Таблиця 2.8.

Оцінка здатності опитаних працювати в команді

№	бали	рівень	№	бали	рівень
1	14	с	27	13	с
2	14	с	28	10	н
3	12	н	29	14	с
4	13	с	30	12	н
5	10	н	31	14	с
6	14	с	32	12	н
7	12	н	33	13	с
8	14	с	34	14	с
9	12	н	35	15	с
10	13	с	36	10	н
11	14	с	37	13	с
12	15	с	38	14	с
13	10	н	39	12	н
14	13	с	40	14	с

15	14	с	41	12	н
16	12	н	42	15	с
17	14	с	43	14	с
18	12	н	44	18	с
19	15	с	45	12	н
20	14	с	46	14	с
21	18	с	47	12	н
22	12	н	48	13	с
23	14	с	49	14	с
24	14	с	50	12	н
25	14	с	51	14	с
26	12	н	52	12	н
Середній показник			13,21154		

Зазначимо, що середній показник за цією методикою – 13,21 балів – відповідає середньому рівню здатності досліджуваної вибірки загалом працювати командою, виконуючи спільне завдання, що з огляду на характер вибірки, цілком зрозуміло (досліджувані можуть працювати і працюють командою, але кожен – саме своєю командою).

Для полегшення аналізу результатів цієї методики та узагальнення отриманих за нею даних ми створили таблицю 2.9., де відображені рівні прояву показників здатності опитаних працювати командою.

Таблиця 2.9

Рівні здатності респондентів працювати у команді

Рівні показника		
	к-ть	у %
низький	19	36,53
середній	33	63,47
високий	-	-

Аналіз даних таблиці 2.9 показує, що високий рівень здатності респондентів працювати єдиною командою у цій вибірці відсутній, тоді як показники за цією методикою поділилися між середнім та низьким рівнем прояву. Так, у досліджуваній вибірці 63,47 % опитаних виявили середній рівень здатності працювати в команді, тоді як у решти респондентів діагностовано низький рівень здатності працювати в команді, у 36,53 % вибірки, тобто ці опитані віддають перевагу тому, щоб працювати самотійно, окремо від решти.

Наочно отримані нами результати даного етапу нашого емпіричного дослідження представлені на такій діаграмі:

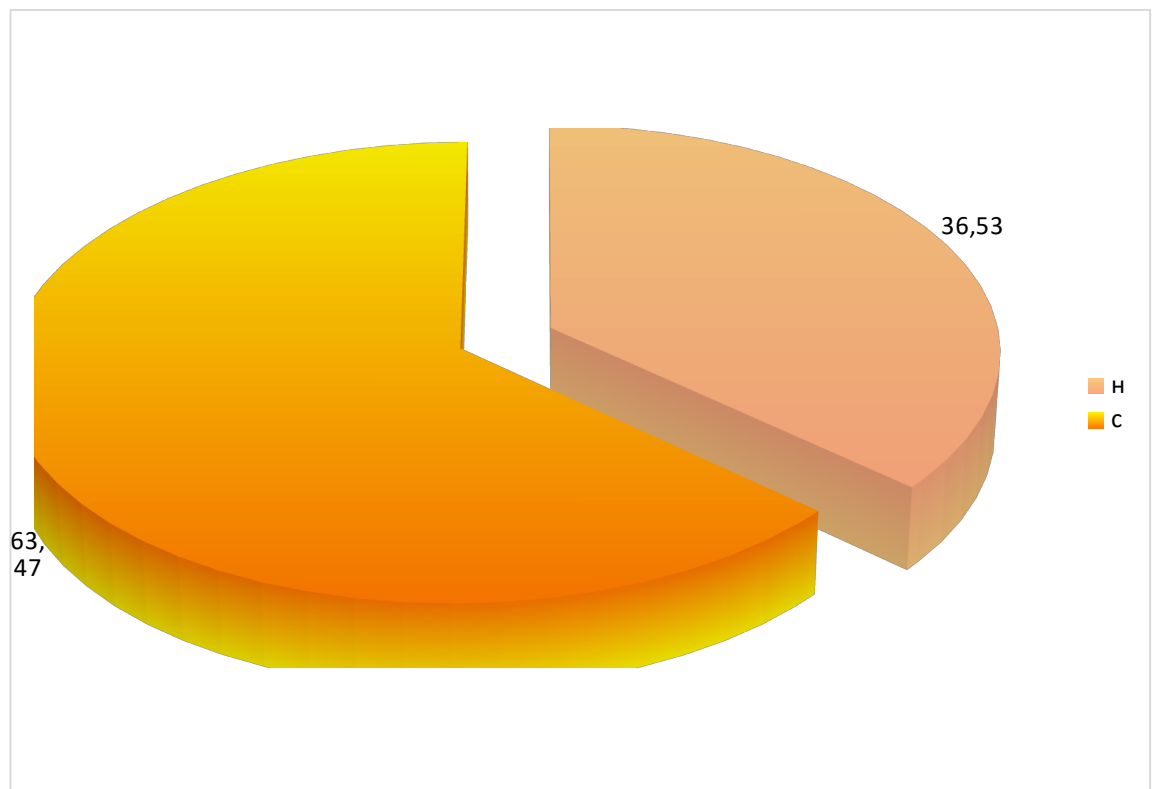


Рис.2.5. Рівні прояву показника здатності працювати в команді у досліджуваній вибірці (у %)

Джерело: складено автором самотійно.

Методика діагностики задоволеності життям Е.Дінера (в оригіналі – The Satisfaction with Life Scale), призначена для діагностики рівня

задоволеності досліджуваних своїм життям, була застосована нами наступною.

Методика складається з 5-ти тверджень, з якими респондентам потрібно виразити ступінь своєї згоди, застосовуючи для цього 7-бальну шкалу (від 1 бал – абсолютно не згоден – до 7 балів – цілком згодний).

У результаті отримані респондентом бали додаються і в сумі виражається рівень задоволеності опитаного своїм життям. Методика передбачає не традиційні три рівні, а 6 рівнів прояву задоволеності життям, включаючи дуже високий та дуже низький рівні та диференціюючи показник.

Результати, отримані нами за цією методикою, представлені нами на таблиці 2.10.

Таблиця 2.10.

Показники вибірки за методикою Е.Дінера

№	бали	рівень	№	бали	рівень
1	11	н	27	12	н
2	15	н/с	28	35	д/в
3	21	с	29	21	с
4	12	н	30	21	с
5	35	д/в	31	25	с
6	21	с	32	18	н/с
7	21	с	33	22	с
8	25	с	34	22	с
9	18	н/с	35	24	с
10	22	с	36	18	н/с
11	22	с	37	31	д/в
12	24	с	38	27	в
13	18	н/с	39	22	с
14	31	д/в	40	32	д/в
15	27	в	41	25	с
16	22	с	42	12	н
17	32	д/в	43	12	н

18	25	с	44	19	н/с
19	12	н	45	7	дн
20	11	н	46	29	в
21	19	н/с	47	18	н/с
22	6	дн	48	22	с
23	29	в	49	32	д/в
24	11	н	50	25	с
25	15	н/с	51	21	с
26	21	с	52	21	с
Середній показник			21,09615		

Аналіз початкових даних, представлених у таблиці 2._, дозволяє зробити висновок, що, за середнім показником, який дорівнює 21,09 балів, задоволеність опитаних вибірки життям знаходиться на середньому рівні.

Для полегшення аналізу результатів цієї методики та узагальнення отриманих за нею даних ми створили таблицю 2.11., де відображені рівні прояву показників відчуття опитаними задоволеності своїм життям.

Таблиця 2.11

Рівні прояву задоволеності опитаних життям

Рівні показника		
	к-ть	у %
дуже низький	2	3,84
низький	8	15,38
нижче середнього	8	15,38
середній	22	42,31
високий	5	9,61
дуже високий	7	13,46

Аналіз цієї таблиці свідчить:

- найбільше респондентів вибірки виявили середній рівень задоволеності своїм життям, це 42,31 % досліджуваних;

- майже порівну поділилися опитані: між низьким, нижче від середнього та дуже високим рівнями задоволеності життям: це 15,38 %, 15,38 % та 13,46 % усієї вибірки;
- лише у 3,84 % респондентів визначився дуже низький рівень задоволеності життям;
- дещо більше опитаних вибірки виявили високий рівень відчуття задоволення життям – 9,61 %;
- у цілому, якщо додати показники середнього та високих рівнів задоволеності життям, то виявиться, що у вибірці в цілому більшість опитаних, 65,38 %, відчують себе в основному задоволеними своїм життям;
- наочно результати цього етапу дослідження ми проілюстрували за допомогою такої діаграми:

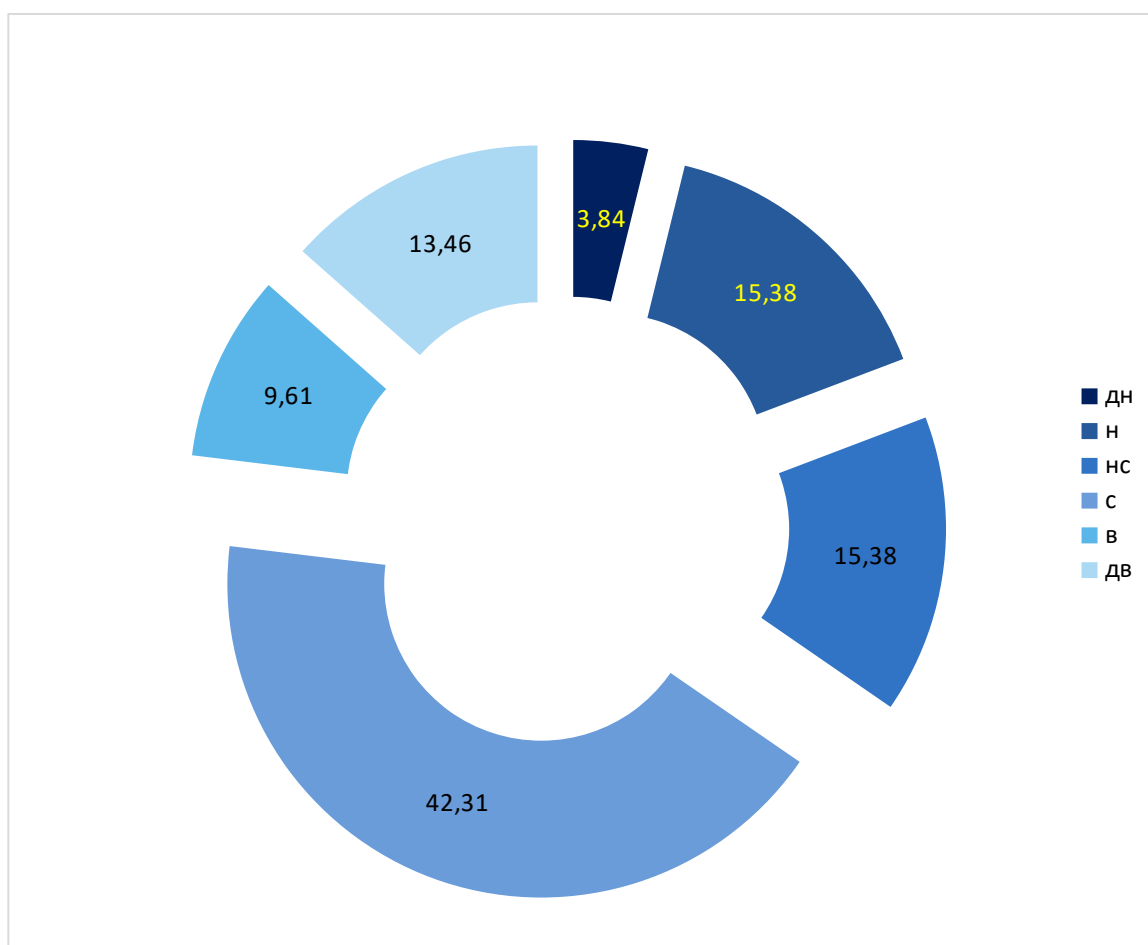


Рис.2.6. Рівні прояву показника задоволеності респондентів життям

Джерело: складено автором самостійно.

На останньому етапі нашого дослідження для того, щоб підтвердити гіпотезу нашої роботи та досягти її мети, ми використали комп'ютерний кореляційний аналіз за Ч.Спірменом. У результаті цього аналізу ми виявили досить значну кількість значимих статистично кореляційних зв'язків (при $p \leq 0,05$) між показниками різних методик та в межах однієї методики. Проте ми зосередимося лише на тих кореляційних зв'язках, що пов'язані з нашим дослідженням.

Отже, виявлено такі статистично значимі кореляційні зв'язки складових методики діагностики психологічного благополуччя К.Ріфф з іншими методиками:

- *позитивне ставлення до інших* корелює з цілеспрямованістю ($r = 0,53$), наполегливістю ($r = - 0,28$) (методика ОСД), критеріями оцінки ($r = 0,29$), корекцією ($r = 0,28$) (методика Н.Пейсахова), цінностями кар'єри: професійною компетентністю ($r = - 0,36$), менеджментом ($r = - 0,47$), автономією ($r = - 0,36$), підприємництвом ($r = - 0,46$); із задоволеністю життям ($r = 0,42$);

- *автономія* пов'язана з наполегливістю ($r = 0,45$) (методика ОСД), аналізом протиріч ($r = 0,27$), критеріями оцінювання ($r = 0,32$) (методика Н.Пейсахова), цінністю менеджменту ($r = - 0,30$), стабільності місця роботи ($r = - 0,33$) (методика «Якоря кар'єри»); а також з неохайністю працювати в команді ($r = - 0,37$);

- *керування середовищем* – з цілеспрямованістю ($r = 0,29$), наполегливістю ($r = 0,47$), орієнтацією на теперішнє ($r = - 0,37$) (методика ОСД), аналізом протиріч ($r = 0,46$), прогнозуванням ($r = 0,28$), критеріями оцінки ($r = 0,39$), корекцією ($r = 0,35$) (методика Н.Пейсахова), професійною компетентністю ($r = - 0,44$), менеджментом ($r = - 0,34$), автономністю ($r = - 0,31$), стабільністю роботи ($r = - 0,31$), служінням ($r = - 0,29$), підприємництвом ($r = - 0,39$) та задоволеністю життям ($r = 0,53$);

- *особистісний ріст* респондентів корелює з цілеспрямованістю ($r = 0,52$), орієнтацією на теперішнє ($r = - 0,34$) (методика ОСД), прогнозуванням ($r = 0,40$), постановкою мети ($r = 0,45$), критеріями оцінювання ($r = 0,34$), самоконтролем ($r = 0,29$) (методика Н.Пейсахова) та задоволеністю життям ($r = 0,48$);

- *наявність цілей в житті* пов'язана з цілеспрямованістю ($r = 0,50$), наполегливістю ($r = 0,59$) (методика ОСД), аналізом протиріч ($r = 0,42$), прогнозуванням ($r = 0,47$), визначенням мети ($r = 0,34$), критеріями оцінювання ($r = 0,57$), корекцією ($r = 0,44$) (методика Н.Пейсахова), менеджментом ($r = - 0,29$) (методика «Якоря кар'єри») та задоволеністю життям ($r = 0,58$);

- показник *самоприйняття* кореляційним зв'язком пов'язаний з цілеспрямованістю особистості ($r = 0,45$), планомірністю ($r = 0,49$) (методика дослідження самоорганізації діяльності), аналізом протиріч ($r = 0,42$), критеріями оцінки ($r = 0,59$), корекцією ($r = 0,44$) (методика Н.Пейсахова), задоволеністю життям ($r = 0,61$);

- загальний показник *психологічного благополуччя* досліджуваних корелює з цілеспрямованістю ($r = 0,46$), наполегливістю ($r = 0,50$), орієнтацією на теперішнє ($r = - 0,35$) (методика самоорганізації діяльності); з аналізом протиріч ($r = 0,53$), прогнозуванням ($r = 0,31$), критеріями оцінки ($r = 0,56$), корекцією ($r = 0,30$) (методика Н.Пейсахова); з такими цінностями кар'єри, як менеджмент ($r = - 0,35$), автономія ($r = - 0,31$), підприємництво ($r = - 0,27$) та з відчуттям задоволеності життям ($r = 0,56$);

- отже, респонденти, які почувають себе психологічно благополучними водночас відчують себе задоволеними своїм життям, *організуючи свою діяльність у команді*, зосереджуються на поставленій перед собою меті, за необхідності – можуть докладати значні зусилля для впорядкування своєї діяльності та досягнення бажаного результату, вони не зорієнтовані на теперішнє, проте зосереджені на аналізі минулого та прогнозуванні майбутніх дій; розвиток *здатності до самоуправління*

проявляється у них у таких рисах, як: здатність створювати моделі ситуації для орієнтації в ній, аналізувати минулі помилки та теперішній стан речей, прогнозуючи розвиток ситуації в майбутньому; оцінювати, як, за якими показниками варто вирішувати, чи була їх діяльність успішною, чи вдало реалізований її план, готові змінювати свої дії, діяльність у цілому, навіть систему самоуправління, якщо вважають це необхідним; у *кар'єрі цінностями* для них є: небажання керувати, об'єднувати людей та їх професійні зусилля заради досягнення мети, брати на себе відповідальність за результат діяльності, оскільки вони вважають, що навичок і здібностей робити це у них недостатньо, вони не прагнуть керувати якоюсь організацією, контролюючи виконання нею усіх можливих її функцій (негативна кореляція показника цінності менеджменту); прагнення, щоб хтось інший вирішував за нього, що, коли саме і як робити, цілковита відданість організації, схильність проявляти конформізм (негативна кореляція показника цінності автономії в кар'єрі), неохочість ризикувати, намагаючись створити щось нове, небажання організовувати власну справу я реалізацію власного бачення цілей і завдань організації та відповідати за її розвиток (негативна кореляція з кар'єрною цінністю підприємництва);

- тобто, переживання особистістю психологічного благополуччя та задоволеності нею життям пов'язане з її ставленням до діяльності, здатністю до її організації та цінностями, які особистість вважає власними у професійній діяльності та кар'єрі, що в цілому підтверджує гіпотезу нашої магістерської роботи.

ВИСНОВКИ

Проведений нами теоретичний аналіз наукової психологічної літератури з проблеми психологічного благополуччя та результати нашого емпіричного дослідження дозволяють нам дійти таких основних висновків:

1. До аналізу явища психологічного благополуччя в психології зверталися багато науковців. Серед них варто зазначити: в західній психологічній науці (Б. Сінгер, Р. Кінг, інші), так і вітчизняній (А.В.Вороніна, Ю.М.Олександров, С.В.Карсканова, Т.Д.Шевеленкова, О.А. Ідобаєва, С.В. Ширяєва, І.І. Ягіяєв) та інші.

2. У сучасній психологічній науці відсутнє загальноприйняте визначення поняття «благополуччя особистості». У контексті проблематики вивчення психологічного благополуччя людини необхідно зазначити, що благополуччя розглядається науковцями, як багатовимірний психологічний конструкт, який охоплює широку сферу переживань позитивних станів і властивостей особистості, внутрішньої комфортності та задоволення життям у різних його аспектах і рівнем щастя під час оцінювання якості життя, потреби в саморозвитку в контексті переживання та відчування власного розвитку як процесу самовдосконалення, осмисленість та цілеспрямованість власного розвитку і повноцінного функціонування.

3. Поняття психологічного благополуччя можна використати для цілісної характеристики позитивного функціонування особистості. Психологічне благополуччя складається зі значного числа факторів, зокрема: соціальні (стосунки), матеріальні (забезпеченість), особистісні тощо. Тому психологічне благополуччя являється важливою характеристикою особистості. Це поняття об'єктивно зумовлюється впливом багатьох різних чинників – зовнішніх і суб'єктивних, внутрішніх.

4. Сучасна психологія успадкувала два підходи до тлумачення психологічного благополуччя (щастя): гедоністичний та еудемоністичний. Гедоністичні теорії психологічного благополуччя розуміють щастя як

задоволення потреб людини та їх реалізацію, а також відсутність чи мінімальну кількість страждання та прикрощів у житті людини, в той час як евдемоністичні – акцентують увагу на необхідності свободи, розуміння сенсу життя, що лежить поза межами самого суб'єкта і реалізації ним свого потенціалу, не дивлячись на можливі страждання.

Вищеназвані підходи до розуміння психологічного благополуччя Ш.Стайл називає двома типами (або станами) переживання людиною щастя: хвилинним, яке проявляється як радість, задоволення і насолода від повсякденних занять, і відчуттям задоволеності, яке триває значно довше, дає глибоке почуття вищого задоволення, передбачає повне розкриття існуючого потенціалу та самоздійснення особистості.

5.Результати емпіричного дослідження свідчать, що:

- показник психологічного благополуччя майже у половини опитаних проявляється на високому рівні (у 48,08 % вибірки), середній рівень психологічного благополуччя – у 28,84 % опитаних, низький рівень – у 23,08 % досліджуваних; сильніше за інші показники у досліджуваній вибірці проявляються такі показники психологічного благополуччя, як особистий ріст та цілі в житті: за цими показниками найбільше показників високого та середнього рівня прояву (відповідно, найменше – низького): високий рівень – у 26, 92 % та 23,08 % опитаних відповідно, середній – у 50 % та 59,61 % респондентів відповідно;

- загальний показник здатності респондентів до самоорганізації діяльності у більшій частині вибірки – на середньому рівні – у 61,53 % опитаних, тоді як низький рівень прояву цього показника виявлений лише у 9,61 %; серед складових здатності до самоорганізації діяльності, сильніше за решту проявляються показники цілеспрямованості (високий рівень – у 34,62 %, середній – у 65,38 %) та фіксації (високий рівень – у 36,54 % вибірки, середній – виявлений у 63,46 % опитаних), низький рівень прояву показників

в обох випадках відсутній; найслабше у досліджуваній вибірці представлена така складова здатності до самоорганізації діяльності, як наполегливість;

- загальний показник здатності до самоменеджменту у вибірці проявляється на рівнях нижче середнього (у більшості, 94,23 % опитаних) та низькому – у 5,77 % респондентів; серед складових самоменеджменту у досліджуваній вибірці ліпше за інші розвинутий показник постановки мети та прогнозування, де середні показники виявлені у 75 % та 71,15 % опитаних відповідно;

- більше за інші цінності кар'єри респонденти цінують прагнення автономії (середня – 7,84 балів, найвища середня за вибіркою), стабільність кар'єри (місця роботи) (7,25 балів), цінність служіння (7,77 балів) та схильність до підприємництва (середня – 7,11 балів відповідно); найменше опитувані цінують стабільність місця проживання (середня – 4,04 балів);

- високий рівень здатності респондентів працювати єдиною командою у цій вибірці відсутній, у 63,47 % опитаних – середній рівень здатності працювати в команді, у решти респондентів – низький рівень здатності працювати в команді, у 36,53 % вибірки;

- найбільше респондентів вибірки виявили середній рівень задоволеності своїм життям, це 42,31 % досліджуваних; лише у 3,84 % респондентів визначився дуже низький рівень задоволеності життям; дещо більше опитаних вибірки виявили високий рівень відчуття задоволення життям – 9,61 %;

➤ за результатами кореляційного аналізу, підсумуємо:

- респонденти, які почувають себе психологічно благополучними водночас відчують себе задоволеними своїм життям, *організуючи свою діяльність*, зосереджуються на поставленій перед собою меті, за необхідності – можуть докладати значні вольові зусилля для впорядкування своєї діяльності та досягнення бажаного результату, вони не зорієнтовані на теперішнє, проте зосереджені на аналізі минулого та прогнозуванні майбутніх дій; розвиток *здатності до самоуправління* проявляється у них у

таких рисах, як: здатність створювати моделі ситуації для орієнтації в ній, аналізувати минулі помилки та теперішній стан речей, прогнозуючи розвиток ситуації в майбутньому; оцінювати, як, за якими показниками варто вирішувати, чи була їх діяльність успішною, чи вдало реалізований її план, готові змінювати свої дії, діяльність у цілому, навіть систему самоуправління, якщо вважають це необхідним; у *кар'єрі цінностями* для них є: небажання керувати, об'єднувати людей та їх професійні зусилля заради досягнення мети, брати на себе відповідальність за результат діяльності, оскільки вони вважають, що навичок і здібностей робити це у них недостатньо, вони не прагнуть керувати якоюсь організацією, контролюючи виконання нею усіх можливих її функцій (негативна кореляція показника цінності менеджменту); прагнення, щоб хтось інший вирішував за нього, що, коли саме і як робити, цілковита відданість організації, схильність проявляти конформізм (негативна кореляція показника цінності автономії в кар'єрі), неохочість ризикувати, намагаючись створити щось нове, небажання організовувати власну справу я реалізацію власного бачення цілей і завдань організації та відповідати за її розвиток (негативна кореляція з кар'єрною цінністю підприємництва);

- тобто, переживання особистістю психологічного благополуччя та задоволеності нею життям пов'язане з її ставленням до діяльності, здатністю до її організації та цінностями, які особистість вважає власними у професійній діяльності та кар'єрі, що в цілому підтверджує гіпотезу нашої магістерської роботи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамюк О. О., Липецька А. С. Концептуальна структура феномену «суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання. *Психологія: реальність і перспективи*: Збірник наукових праць РДГУ. 2018. №11. С. 10-17.
2. Березовська Л. ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ, ЩО ПРОЯВЛЯЮТЬ АКТИВНІСТЬ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. 72(2). С. 21–28. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-72-2-21-28>.
3. Березовська, Л. ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ: ЕМПІРИЧНИЙ РАКУРС. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. 53(3). С.24–32. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2019-53-3-24-32>
4. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування : підруч. К.: Ніка-Центр, 2011. 424 с.
5. Вернік О. Л. Суб'єктивне і психологічне благополуччя: проблема інтеграції евдеймонічного і гедоністичного підходів: Матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару (25 вересня 2019 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. С. 9–13.
6. Володарська Н.Д. Почуття благополуччя у контексті психології цінностей особистості. Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019.Том VI, Вип. 15, с. 145–155.
7. Галян І. М. Психологічне благополуччя як виразник екзистенціальної спо-вненості майбутніх педагогів . Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія, випуск 9. К. : Талком, 2016. С. 132–139.

8. Горбаль І. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ* / за ред. М. Цимбалюк. Серія «Психологічна». Вип. 2 (2). Львів : ЛДУВС, 2012. С. 293–303.
9. Гринів О. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2014. Вип. 19. Ч. 1. С.25–34.
10. Гришко В. В. Поняття феномену психологічного благополуччя та його зв'язок з самоствердженням. *Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару (Ніжин, 9 червня 2017 р.)* / ред. кол.: Т. М. Титаренко (гол. ред.) [та інші]. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 47–49.
11. Данильченко Т. В. Об'єктивні фактори суб'єктивного благополуччя. *Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2014. Т. 13. С. 165-176.
12. Данильченко Т.В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір : монографія ; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Чернігів, 2016. 543 с.
13. Дембіцький С.С. Особливості вимірювання особистісного та соціального благополуччя в Європейському соціальному дослідженні. *Український соціум*. 2018. №4 (67). С. 19-34. <https://doi.org/10.15407/socium2018.04.019>
14. Дворник М. С. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. Вип. 45(48), с. 79–87.
15. Джаббарова Л. В. Дослідження взаємозв'язку соціальної ідентичності з психологічним благополуччям у студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. 6 (1). С.46–50.

16. Завгородня О.В. Проблема психологічного здоров'я: теоретичні та прикладні аспекти. *Психологія і суспільство*. 2007. № 3. С. 124–137.
17. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48-55.
18. Каргіна Н.В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: дис. канд. психол. наук: 19.00.01:05. Одеса, 2018. 269 с.
19. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результат адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. 1, с. 1–9.
20. Карсканова С. Стан розробки проблеми психологічного благополуччя у вітчизняній та закордонній психології. *Актуальні проблеми практичної психології* : збірник наукових праць. 2009. Ч. 1. С. 477–483.
21. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 34. С. 170-186. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_34_16.
22. Курова А.В. Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. *Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова*. Психологія. 2015. Т. 20. Вип. 2(36). Ч. 1. С. 98–104.
23. Методика «Якорі кар'єри» (Е. Шейна). URL: http://ni.biz.ua/9/9_17/9_174074_metodika-yakorya-kareri-e-sheyna.html
24. Можаровська Т. ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ: ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ. *Психологічні перспективи*. 2021. (37). С.155–167. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-37-155-167>.
25. Нікітчук, У. І., & Федун, В. П. (2022). ОПЕРАЦІОНАЛІЗАЦІЯ ПОНЯТТЯ «ПСИХОЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ». *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (3), 20-25. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.4>

26. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя. *Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди*. Психологія. Вип. 32. 2009.
27. Панок В.Г. Психологія життєвого шляху особистості: [Монографія] / В.Г.Панок, Г.В. Рудь. Київ: Ніка-Центр.2006.
28. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1(3). С. 80–100.
29. Поліванова О.Є., Гуляєва О.В. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. Серія: Психологія. 2015. № 1150 (57). С. 34-39.
30. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету*. Серія: Психологія. 2016. № 59. С. 42–45. 12.
31. Сердюк Л. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. *ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ*. 2021. 2-3. (23). С.91-99. <https://doi.org/10.31108/2.2021.2.23.10>.
32. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, вип. 17. Київ, 2017. С. 124–133.
33. Сердюк Л. З. Фактори самодетермінації та психологічного благополуччя особистості. *Український психологічний журнал*. 2019. 2(12). С.147–159.
34. Титаренко Т. М. Можливості збереження психологічного благополуччя в ситуації пандемії. *Вісник НАПН України*, (2021). 3(1) С. 1-7. URL: <https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/145>

35. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. 2018. № 1 (1). С. 112–119.
36. Усачова Л. В. Самоактуалізація як чинник психологічного благополуччя практичного психолога. *Єдність навчання і наукових досліджень — головний принцип університету* : збірник наукових праць звітно-наукової конференції викладачів університету за 2012 рік, 9–10 лютого 2013 року / укл. Г. І. Волинка, О. В. Уваркіна, О. П. Ємельянова. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. С. 167–169.
37. Харченко А.С., Гончарова Н.О. Особливості психологічного благополуччя студентів з різним типом спрямованості. *Психологія і особистість*. 2017. № 2(12). С. 186–194.
38. Чуйко Г.В. Психологічне благополуччя і самореалізація особистості / Г.В. Чуйко. *Technologies of intellect development*. Vol.2. N 7 (18). 2017. Режим доступу: http://www.psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/issue/current.
39. Чуйко Г.В., Чаплак Я.В. Психологічне благополуччя людини як феномен сучасної психології. *TECHNOLOGIES OF INTELLECT DEVELOPMENT*. Vol. 2. № 3(14). 2018. URL: http://www.psytir.org.ua/upload/journals/2.8/authors/2018/Chuyko_Galyna_Vasylyvna_Chaplak_Yan_Vasylyovych_Psyhologichne_blagopoluchchja_ljudyny_jak_fenomen_suchasnoi_psyhologii.pdf.
40. Юрчинська, Г. К., Грузинова, К. М. Особливості взаємозв'язку базових переконань із психологічним благополуччям особистості в період карантинних обмежень. *Теоретичні та прикладні проблеми психології*. 2020. 3(2). С. 172–197. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-53-3-2-172-197>.
41. Яворовська Л.М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. Серія : Психологія. 2011. № 985. Вип. 48. С. 46–49.

42. Balashov E., Pasichnyk I., Kalamazh R., Dovhaliuk, T. & Cicognani, E. Psychological, Emotional and Social Wellbeing and Volunteering: A Study on Italian and Ukrainian University Students. *Youth Voice Journal*. 2018.V.18 P. 1–22.
43. Chapman M., Dammeyer J. The Significance of Deaf Identity for Psychological Well-Being. *The Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 2017. Vol. 22, Is. 2, 1 April – pp. 187–194, <https://doi.org/10.1093/deafed/enw073>
44. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Personality and Social Psychology*. 1995. № 68. P. 653–663.
45. Diener E. The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. 1985. Vol. 49, № 1. P. 71–75.
46. Diener E., Suh E., Lucas R. Subjective Well-being: Three decades of progress. *Journal of Psychological Bulletin*. 1999. Vol. 125(2). P. 276–302.
47. Keyes C.L.M., Shmotkin D., & Ryff C.D. Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*. 82(6), 1007–1022. 2002.URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
48. Lucas R.E. Personality and Subjective WellBeing. *Handbook of personality : theory and research*. 3rd. ed. New York – London : Guilford Press, 2010. P. 795–814.
49. Ruggery, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, A., Matz, S., Hupert, F. A. Well-being is more than happiness and life satisfaction: A multidimensional analyses of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2020. 18. C.192–198. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y>.
50. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727.
51. Waterman A. S. The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation / A.S. Waterman, S.J. Schwartz, R. Conti. *Journal of Happiness Studies*. 2008. V. 9. P. 41–79.